Thực hành thiền Nguyên Thủy

Chỉ dẫn tra cứu:

0. Giới Thiệu và Hướng Dẫn:

- Rất nhiều bạn chưa bao giờ hành thiền, nên không biết ích lợi vĩ đại của thiền
- Rất nhiều bạn dùng 24h để kiếm tiền (ngay luôn trong mơ), rồi dùng tiền để chữa bệnh thân tâm, dùng tiền để đốt tiền
- Rất nhiều bạn hành thiền mãi, tu mãi, tụng kinh mãi mà không "thấy" gì cả

Rất nhiều bạn còn băn khoăn như thế này "Liệu mình có thực hành đúng để hưởng lợi gì hay không?" hay "Căn cơ mình thấp làm sao mà thành Phật (A la hán) ngay trong kiếp này được?"...và nhiều câu hỏi khác. Thật ra, những câu hỏi tự vấn này liên quan sâu xa đến cái "sân" và "tham" của chúng ta. Đây chỉ là trạng thái tâm (tâm sở) nó hiện lên rồi mất thôi bạn à, nó không có cốt lõi. Bạn biết không, khi cái gốc tham và gốc sân này khởi lên thì kèm theo nó là những "chập tâm' (hay luồng tâm) ngã mạn theo sau. Ngã mạn ở đây thể hiện rõ ràng ở "tư duy so sánh" so sánh ta với người khác, người khác với người khác. Ngã mạn (tự cao, tự đại, khoe khoan, chỉ trích) chỉ là một khía cạnh, khía cạnh nguy hiểm nữa của ngã mạn là tự hạ thấp mình, tự cho mình là hèn kém về trình độ, trí thức, kinh nghiệm, căn cơ. Hai khía cạnh này rất có hại cho cuộc sống làm việc thường ngày, và nó càng có hại cho việc giác ngộ. Bình thản trước mọi điều (tâm xả) là một trong những đặc tính tâm của một vị Thánh, cho dù bạn chưa có được, cũng không vì thế mà bạn không bắt chước được.

Phật Pháp truyền bá sang Việt Nam hơn 2000 năm. Tuy nhiên, chúng ta chỉ thật sự nếm hương vị nguyên thủy của Phật Pháp từ năm 1952 khi giáo lý nguyên thủy của Đức Phật theo truyền thống Theraveda (Thượng Tọa Bộ. Nguyên Thủy) được thành lập bởi ngài Hộ Tông. Giáo lý nguyên thủy rất giản dị và khoa học, có lẽ vì thế mà nhiều nước phương Tây hiện nay phần lớn chọn theo hướng đi này. **Ai nói rằng "không ai đắc đạo trong thời đại này" và "không nhiều", người đó rất thiếu trách nhiệm và rất ấu thả trong suy xét. Giáo Pháp Nguyên Thủy rất dễ thực hành và rất dễ "thấy" kết quả qua từng giai đoạn có thể kiểm chứng ngay, nó rất cụ thể chứ không trừu tượng khó hiểu như nhiều người đã không biết.** Ví dụ, để trị tâm sân hận thì có thiền tâm từ, để thấy được pháp (thực tánh Pháp, Bất toại nguyện, vô thường, vô ngã) thì có thiền minh sát (vispassana), để luyện những khả năng đặc dị, thần thông thì có hệ thống 8 thiền (sắc giới, vô sắc giới). Tuy nhiên, để giải thoát thành Phật hay mong muốn ít hơn là có được đời sống thánh thiện thì có thiền Minh sát, bạn chỉ cần hành thiền minh sát là đủ để từng bước tiến vào dòng Thánh và thành Phật. **Khi hành thiền Minh sát (đúng cách) thì lúc đó là lúc chúng ta đang "vô tình" thực hành Bát Chánh Đạo.** Chúng ta không cần học nhiều như chúng ta đã nghĩ, chúng ta cũng không cần thông minh để thành Phật. Tuy nhiên, bạn cần phải học nhiều nếu giảng dạy, giúp đỡ người khác hay làm thiền sư gì đó, thực hiện lý tưởng Bồ tát v.v…Hành thiền minh sát không đòi hỏi chúng ta phải xuất gia mới mau đắc v.v…Ngay tại cuộc sống sinh hoạt thường nhật này, chúng ta có thể thành Phật. Biết đâu sau này bạn sẽ giảng dạy cho nhiều người khác có được cuộc sống đầy ý nghĩa.

Sẽ phải gợi ý cho bạn phương pháp hành thiền Minh sát do Ngài Mahasi giảng dạy (Ngài là chủ tịch của hội kết tập Kinh Kiển lần thứ 6 tại Miến Điện, lần thứ 1 là sau 3 tháng Phật Thích Ca Nhập Niết Bàn). Phương pháp ngài dạy chỉ là dựa theo pháp hành của Kinh Đại Niệm xứ do Đức Phật thuyết tại xứ Kuru, ngày nay là thủ đô của Ấn Độ.

Các thiền sư danh tiếng là đệ tử của Ngài như Sayadaw U Pandita, Sayadaw U Janaka, Sayadaw U Silananda, Sayadaw U Lakkhana, và rất nhiều tu sĩ Phật giáo nguyên thủy Theravada khác

Các thiền sư này giảng dạy khắp nơi ở các nước Tây Phương và Đông Nam Á, các bài giảng của các thầy được đệ tử ghi lại thành sách từ băng ghi âm.

Về thực chứng hiệu quả của phương pháp Thiền Đại Niệm Xứ (Minh Sát) theo truyền thống Mahasi, bạn có thể tham khảo câu hỏi mà người ta hỏi ngài Mahasi như sau:

Hỏi: Bạch ngài, ngài tin là có bao nhiêu người đã được giác ngộ dưới sự hướng dẫn của ngài?

Mahasi: Tôi tin có cả ngàn người đã đạt đến tuệ phân biệt danh sắc(nāma-rūpa pariccheda ñaṇa) từ kinh nghiệm cá nhân của họ, nhờ thực hành nghiêm túc như đã chỉ dẫn, và đề khởi được định mạnh mẽ, trong vòng một tuần lễ. Và cũng có cả ngàn người đã kinh nghiệm được tâm và thân (danh - sắc) tương tác lẫn nhau và thay đổi không ngừng, đó là, nhân và quả, là trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng. Và cũng có cả ngàn người được tin là đã

hoàn tất sự chứng ngộ Đạo Quả sau khi họ phát triển tuệ Minh sát thành thục nhờ quan sát tâm và thân từ sát-na này đến sát-na khác.

Như vậy, hãy tin tưởng vào phương pháp Tứ Niệm Xứ này cùng với kinh nghiệm thực chứng của Ngài Mahasi và các đệ tử.

Một ghi chú ở đây là bạn cũng có thể hành thiền chỉ (thiền sắc giới, vô sắc giới) trước, rồi dùng tâm định mạnh mẽ của nó quán sát sự vật (danh sắc) theo minh sát. Đây là cách lựa chọn khác, cách này có ưu điểm riêng của nó. Về điểm này, có một bài giảng "Làm thế nào để tu tập niệm hơi thở đạt đến An chỉ định" trong phần phụ lục. Tuy nhiên, để khỏi "lung tung" trong giai đoạn đầu, bạn nên hành theo ngài Mahasi.

Soạn cuốn sách này, thực sự công đức là do Ngài Mahasi, các dịch giả, thiền sư, tác giả và những người liên quan, mọi công đức là của các dịch giả và những người liên quan. Đặc biệt là chính các bạn đã tự gieo vào mình những hạt giống phước báo từ trước nên giờ bạn đang gặt hái nó. Cuốn sách được chọn lọc, biên soạn theo trình tự khoa học để bạn có thể đọc hiểu nó. Nguyên tắc biên soạn chọn lọc là "không nhiều, dễ hiểu, đầy đủ, hiệu quả". Trong đây, tôi cũng có thêm phần ghi chú của mình ở đầu chương và cuối chương (phần) khi cần thiết. Bạn hoàn toàn có thể đọc sách theo cách của mình. Có thể nói cuốn sách này là tinh hoa của thiền vào bậc nhất, đầy đủ nhất, thực chứng nhất về thiền minh sát và các vấn đề quan trọng liên quan.

Trong cuốn này, có 3 Phần:

- **Phần cốt lõi**, các bạn chỉ cần đọc nó thực hành và tiến tới hạnh Phúc, thậm chí đến giác ngộ.Thực sự pháp hành đơn giản chỉ có vậy. Thực hành là quan trọng nhất, những diễn giải là để hiểu mà thực hành. Trong phần này có tu tập Tâm từ, tôi luôn luôn hành thiền tâm từ hoặc niệm Ân Đức Phật khoảng 10 – 15 phút trước khi đi vào hành thiền chính (Minh sát hay Thiền chỉ), thiền tâm từ như Ngài Pa Auk nói, nó có tác dụng bảo vệ các bạn, ngăn chặn các chướng ngại cũng như các lợi ích an lạc, phước báo của nó. Đối với mọi thiền sinh, đặc biệt là thiền sinh cao cấp thì mục "Những giai đoạn phát triển của thiền Minh sát" và "Mười một cách Phân tích ngũ uẩn" như một bản đồ tâm linh huyền diệu đang chờ các bạn.
- **Phần bổ sung**,

Trong phần này, Thông tin thêm về pháp thiền và trích một vài bài viết hay của các giảng sư lỗi lạc khác mục đích là để bạn có niềm tin bất động vào Phật Pháp, chỉ có niềm tin dựa vào suy xét này là mới đáng cho bạn theo cách mà bạn lựa chọn. Phương pháp Thiền Minh Sát còn có tác dụng chữa bệnh, đề phòng bệnh hiệu quả (có 1 mục được thêm vào phần này)

Phần này còn bổ sung các kiến thức Phật học căn bản cần thiết liên quan đến cuốn sách, như bài về Ngũ Uẩn, rất quan trọng để hiểu và để thực hành cao hơn, thâm sâu hơn.

- **Phần phụ lục**, bổ sung những cần thiết khác như "tóm tắt Phật học", bảng tra cứu thuật ngữ v.v…; đặc biệt có phần "các bài kinh cần biết", tôi tuyển chọn đem vào đây vì rất ít thầy giảng dạy, hoặc ít nghe thấy ai tìm hiểu nó, nhưng vô cùng quan trọng.

Một vài lưu ý:

- **Tuy biết rằng Phật Pháp không của riêng ai và nên chia sẽ Phật Pháp và hạnh phúc**, tuy nhiên, bản quyền là của các dịch giả, tác giả trong các bài viết liên quan. Mọi điều liên quan đến in ấn để thương mại, các bạn phải liên hệ các tác giả, dịch giả
- Khó khăn và kết quả tốt sẽ xuất hiện thì tôi xin chúc mừng bạn, bạn đang tiến bộ, để việc hành thiền của mình hoàn hảo hơn, hoặc có thắc mắc hay nghi ngờ gì đó xin bạn liên hệ các thiền viện nguyên thủy ở Việt Nam. Tôi có sưu tầm một danh sách địa chỉ, số điện thoại các thiền viện đó ở **phần Phụ lục, hãy điện thoại liên lạc khi cần**
- Thời gian đầu, khoảng 3 tháng, bạn nên duy trì thực hành từ 1h đến 3h liên tục mỗi ngày (càng nhiều và lâu càng tốt), ban đêm là tốt nhất, không nên gượng ép mình hành thiền minh sát liên tục trong mọi việc (nhất là các việc như lái xe, công việc liên quan đến trí óc, những việc gây nguy hiểm như sửa điện…), mặc dù thực hành liên tục 24/24 mọi uy nghi là cách tốt nhất để thấy Pháp nhanh nhất. Tôi muốn khuyên như vậy là để đừng xáo trộn những việc hằng ngày của bạn và để bạn an toàn. Thời gian sau bạn thấy có tiến triển thì bạn sẽ biết mình sẽ nên làm gì. Nếu bạn không thấy tiến bộ thì hãy xem thực ra mình có dành thời gian cho thiền nhiều không và có thực sự thực hành đúng những gì mình đã được học hay không. Bởi vậy, bạn nên có thời khóa biểu hành thiền xen kẻ với công việc hằng ngày. Chỉ 10 -15 phút thư giãn sau 1-2 giờ làm việc bằng thiền bạn có thể xua đuổi căng thẳng công việc hằng ngày.
- Bạn nên in sách này ra để tham khảo khi cần, đừng bao giờ đọc và thực hành trên máy tính hay có cái điện thoại di động kế bên, hãy để cuốn sách này kế bên. Máy vi tính nó luôn phát ra các loại sóng vật chất (lưỡng tính sóng và hạt) rất có hại cho mọi người, nhất là người hành thiền.
- Bài Kinh Đại Tứ Niệm Xứ quí giá, món quà Pháp Bảo, bạn nên học thuộc lòng nó như thuộc lòng như hồi còn học a,b,c vậy.

Nhiều người cho rằng là nên suy nghĩ 3 lần trước khi nói, vậy thì hãy đọc pháp hành kỹ lưỡng 3 lần trước khi thực hành. Đọc nhiều sách không bằng đọc sách nhiều (1 cuốn thôi), điều này cũng tự như thà theo phương pháp của một thầy (đương nhiên tin tưởng thầy này) cho có kết quả, rồi hãy theo thầy khác khi thấy cần.

Xin nhắc lại lần cuối:
Thực hành là quan trọng nhất, những diễn giải là để hiểu mà thực hành. Ngay cả khi đạt được Tuệ giác, cảm giác an lạc, sung sướng (hoặc cảm thấy ngứa ngáy, xúc động, bay bổng, lo sợ…) cũng đừng dính mắc, mà phải tiếp tục thực hành, thực hành.



NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA
Con xin thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,
Ngài là Bậc Alahán cao thượng, Đấng Chánh Biến Tri

Phước Tuệ Tâm (soạn từ các dịch giả và các thiền sư)
http://my.opera.com/phuoctuetam/blog/
phuoctuetam @ gmail.com (ít khi check mail)

///A - Phần cốt lõi///

1. Lợi ích của thiền

Biết được lợi ích thì bạn sẽ làm gì?

Những lợi ích của thiền định

Hiện nay, nhiều người khắp nơi trên thế giới, bất luận tôn giáo nào, đã ý thức về những lợi ích có được qua thiền định. Mục đích chính yếu của thiền định là đào luyện tâm và dùng nó càng lúc càng hiệu quả trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Cứu cánh của thiền định là nhằm vào sự giải thoát khỏi bánh xe luân hồi – vòng sinh tử. Mặc dù đó là một công việc khó nhất, nhưng những lợi ích

tích cực có thể đạt được ngay hiện tại, nếu ta trọng vọng với thiền định. Thật thích đáng để nhắc lại những gì đã được đề cập trước: Ta không nên bị nô lệ bởi những triển vọng của các điều lợi ích này và mất đi tầm nhìn về mục đích xác thực của thiền định Phật giáo. Những lợi ích của thiền định có thể được tóm lược như sau:

1- Nếu bạn là người bận rộn, thiền định có thể giúp bạn buông bỏ căng thẳng và tìm đến sự thư thả.

2- Nếu bạn là một người lo âu, thiền định có thể làm bạn bình tĩnh và tìm đến tâm an bình.

3- Nếu bạn là một người có vô tận những vấn đề, thiền định có thể giúp bạn phát triển lòng can đảm và nghị lực để đối mặt và khắc phục chúng.

4- Nếu bạn thiếu tự tin, thiền định có thể giúp bạn thu được tự tin vốn là bí quyết thành công trong đời sống.

5- Nếu bạn có tâm lo sợ, thiền định có thể giúp bạn thấu hiểu thực chất của những vấn đề khiến bạn hoảng loạn – lúc đó bạn có thể khắc phục tâm lo sợ.

6- Nếu bạn luôn luôn bất mãn với mọi sự và không có gì trong đời sống làm bạn thỏa mãn - thiền định có thể cho bạn cơ hội để phát triển và duy trì sự hài lòng với chính mình.

7- Nếu bạn hoài nghi và không quan tâm đến cách sống đạo lý, thiền định có thể giúp bạn vượt qua thái độ hoài nghi và thấy vài giá trị thực tiễn trong hướng dẫn đạo pháp.

8- Nếu bạn thất bại và khổ sở do thiếu hiểu biết về tình trạng bấp bênh của đời sống và thế giới, thiền định có thể thực sự hướng dẫn và giúp bạn hiểu biết tính phù du của các pháp thế gian.

9- Nếu bạn là người giàu, thiền định có thể giúp bạn nhận chân bản chất sang trọng cao cả của bạn và cách sử dụng nó không những vì chính hạnh phúc của bạn mà còn vì hạnh phúc tha nhân.

10- Nếu bạn là người nghèo, thiền định có thể giúp bạn phát triển sự tri túc và không dung dưỡng lòng ganh tỵ với những người có nhiều hơn bạn.

11- Nếu bạn là một thanh niên ở bước ngoặc của cuộc đời, và bạn không biết rẽ về đâu, thiền định có thể giúp bạn tìm thấy chánh đạo để đi đến mục đích đã chọn được.

12- Nếu bạn là một người đứng tuổi, chán ngán cuộc sống, thiền định có thể mang lại cho bạn sự hiểu biết cuộc sống sâu sắc hơn; sự hiểu biết này lần lượt sẽ làm vơi đi những nỗi đau của bạn và gia tăng niềm vui sống.

13- Nếu bạn nóng tánh, bạn có thể phát triển sức mạnh để khắc phục nhược điểm của tánh nóng nảy, thù hận để trở thành người điềm tĩnh hơn.

14- Nếu bạn ganh tỵ, bạn có thể hiểu rằng những thái độ tinh thần tiêu cực không bao giờ đóng góp bất cứ điều gì cho lợi ích của bạn.

15- Nếu bạn không thể giảm tham ái đối với các dục lạc, bạn có thể học cách trở thành người làm chủ những dục lạc của bạn.

16- Nếu bạn nghiện rượu hoặc ma túy, bạn có thể khắc phục thói quen nguy hiểm đã từng làm cho bạn nô lệ.

17- Nếu bạn là người hẹp hòi, bạn có thể phát triển cái trí sáng suốt, nó sẽ mang lại lợi ích cho bạn, bằng hữu và gia đình của bạn và tránh cái hiểu lầm lạc.

18- Nếu những cảm xúc tác động mạnh mẽ nơi bạn, chúng sẽ không có cơ hội để làm cho bạn lầm đường lạc nẻo.

19- Nếu bạn khổ sở từ những hỗn loạn như những chứng suy nhược thần kinh và xáo trộn tinh thần, thiền định có thể làm khơi dậy những năng lực tích cực trong thân tâm bạn để phục hồi sức khỏe, đặc biệt nếu chúng thuộc những vấn đề thần kinh.

20- Nếu bạn là người nhu nhược hoặc là người duy trì tính phức cảm tự ty, thiền định có thể củng cố nội tâm bạn để phát triển lòng can đảm và khắc phục sự nhu nhược.

21- Nếu bạn là người sáng suốt, thiền định sẽ hướng dẫn bạn đến trí tuệ cao siêu. Lúc đó bạn sẽ thấy chân tướng của các pháp, và không còn thấy theo vẻ ngoài nữa.

Đây là một vài lợi ích thực tiễn xuất phát từ việc thực hành thiền định. Những lợi ích này không phải để bán trong bất cứ tiệm buôn hoặc cửa hàng bách hóa nào. Nhưng bạn có thể phát triển chúng qua thiền định của bạn. Tâm là chìa khóa mở cửa hạnh phúc và cũng là chìa khía mở cửa khổ đau. Hiểu và khéo dùng tâm là công việc hơn hẳn đời sống thanh bình và tự mãn*.

(trích dịch Meditation The Only Way)
* Lời người dịch: Sự thanh thản của đời sống vật chất và ngay cả những mức độ thiền chỉ là những lợi ích cần thiết, nhưng thiền định còn tiến xa hơn, tức là giải thoát tất cả chấp thủ.

(Nguồn Tập San Pháp Luân 30)

Lợi ích cao nhất là thoát khỏi sinh tử - luân hồi

Hành thiền đúng phép có thể đem lại cho người hành thiền những lợi ích như sau:

1. Các căn được an an tịnh, và một cách tự nhiên, hành giả thấy thích thú với thói quen hành thiền hàng ngày.
2. Lòng từ xâm chiếm tâm hành giả. Với lòng từ, hành giả xa lìa mọi tội lỗi và xem tất cả chúng sanh như là anh chị em.
3. Những dục vọng làm mệt mỏi và đầu độc thân tâm như là giận dữ, keo kiệt, kiêu ngạo… dần dần xa lìa tâm của hành giả.

4. Nhờ hộ trì chặt chẽ các căn, cho nên những niệm ác, xấu không len vào tâm hành giả được.
5. Với tâm trong sáng và tư thái bình thản, hành giả không còn thèm muốn gì đối với những dục vọng thấp hèn.
6. Tâm thức của hành giả tập trung vào những ý niệm cao cả, mọi tư tưởng vị kỷ, ham muốn quay cuồng theo dục vọng đều xa lìa.
7. Hành giả không lạc vào chủ nghĩa hư vô, mặc dù thấy rõ mọi sự vật đều không rỗng bèo bọt.
8. Tuy vẫn còn trong vòng sanh tử luân hồi, nhưng hành giả đã nhận thức rõ con đường giải thoát.
9. Nhờ đi sâu vào giáo pháp mầu nhiệm, hành giả nương tựa vào trí tuệ của đức Phật.
10. Vì không còn gì hấp dẫn và làm cho hành giả ham muốn, hành giả cảm thấy như con Phượng Hoàng đã thoát khỏi lưới và đang bay lượn tự do trên bầu trời.

Trong kinh Thân Hành Niệm, phép tu thiền niệm thân, Phật nói tới mười công đức của phép tu thiền niệm thân như sau:

1. Đối trị tham và sân.
2. Loại bỏ sợ hãi.
3. Có thể chịu đựng nóng lạnh, đói khát, côn trùng quấy nhiễu.
4. Dễ dàng chứng bốn cấp thiền.
5. Có thể biến hoá thần thông theo ý muốn.
6. Có thêm nhĩ thông, tức là có khả năng nghe những âm thanh mà tai người bình thường không nghe được.
7. Biết được ý nghĩ của người khác.
8. Biết dược các kiếp sống quá khứ của người khác.
9. Có thiên nhãn thông, tức là con mắt có thể nhìn thấy các chúng sanh trôi nổi theo nghiệp từ đời này qua đời khác.
10. Ngay trong đời hiện tại đạt được tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

Trong cuốn "Hành Thiền", Hoà Thượng Thích Minh Châu cũng đề cập tới bốn lợi ích của thiền như sau:

1. Thiền có khả năng đoạn trừ các dục,
2. Thiền có khả năng đoạn trừ lòng sợ hãi.
3. Thiền đem lại niềm vui, gọi là thiền lạc.
4. Thiền đưa đến thành tựu trí tuệ, giác ngộ, giải thoát, niết-bàn.

Nói tóm lại, lợi ích của thiền rất là nhiều, lớn, cụ thể. Nhưng phải hành thiền thì mới thể nghiệm được, chứ không thể nào thể nghiệm được lợi ích của thiền qua sách vở, dù là sách vở viết rất hay. Vì vậy, tôi khuyên: hỡi các bạn hãy tập thiền hàng ngày, phải thường xuyên ngay trong cuộc sông bình nhật của mình.

Lợi ích chữa bệnh

Phước Tuệ Tâm:
Có thể đọc thêm mục số 3: " PHƯƠNG PHÁP MINH SÁT ÁP DỤNG ĐỂ CHỮA BỆNH" trong **Phần Bổ Sung B** để tham khảo thêm. Tôi không thêm vào đây vì muốn bạn đọc và thực hành ngay phương pháp minh sát.
Hầu hết những ai có hành thiền thường xuyên đều rất ít bệnh. Tuy nhiên, có bệnh thì nên uống thuốc, chỉ dùng thiền như phương pháp trị liệu bổ sung. Bạn lưu ý, khi hành thiền mà ra mồ hôi, thấy ngứa…thì đó là lúc "trọc bệnh", ổ bệnh, ô trược của thân tâm đang bị "đem lên máy chém". Để hoàn toàn an toàn trong hành thiền minh sát, bạn tuyệt đối không được phối hợp, chung đụng với các phương pháp khác như thiền kiểu dẫn khí (khí công), thiền tưởng, khai mở luân xa (nhân điện), khai mở hỏa xà yoga, dẫn khí Tiểu Chu Thiên (khí công). Các loại này rất nguy hiểm vì phải luôn có thầy kế bên.

Thiền của Đức Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ Minh sát là thanh cao nhất, giản dị nhất, giá trị nhất, an toàn nhất, hạnh phúc nhất…



2. Thực Tập Thiền Quán -*Hòa thượng Mahasi Sayadaw*

Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ (Trần Minh Tài)
Hiệu Đính: Tỳ khưu Kim Triệu

Lời Mở Đầu

Dĩ nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của

chúng ta. Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn nữa.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế.

Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong MahaSatipatthana Sutta, một thời pháp mà đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm, chấm dứt lo âu, phiền muộn, tiêu diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ".

Giai Đoạn Chuẩn Bị

Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không hành dâm
4. Không nói dối
5. Không uống rượu và các chất say
6. Không ăn sái giờ (quá ngọ không ăn)
7. Không múa hát, thổi kèn đờn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn,

đeo tràng hoa
8. Không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh).

Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ (Satipatthana) này là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quí báu này.

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết.

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đấng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đấng an lành và đem lại sự an lành".

2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sanh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt:

"Mong cho tôi thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau".

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của dạ dày, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đấy là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng : sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có : sanh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

*** Ghi chú: (Phước Tuệ Tâm thêm vào):**

- Bạn có thể ngồi kiết già, ngồi trên ghế, thậm chí kiểu nào cũng được miễn sao giữ lưng thẳng, không gồng cơ thể, thả lỏng cơ thể; cũng có thể thiền đứng, hay thiền nằm miễn sao giữ thẳng cơ thể (thân, đầu) và đừng dùng sức, hãy thả lỏng thư thái.

- Ghi nhớ (Thiền tâm từ):

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đấng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đấng an lành và đem lại sự an lành".

"Tôi xin tha thứ cho lỗi lầm của tôi và tất cả mọi người, mọi chúng sinh, cũng xin mọi người (chúng sinh) hãy tha thứ cho tôi"

"Mong cho tôi thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau".

Hãy niệm thầm (không thành tiếng) trong tâm 3 câu này nhiều lần và chậm rãi (có thể 10 phút, 15 phút, hoặc lâu hơn) và im lặng (không niệm nữa) hướng tâm đến **Từ Bi và Trí Tuệ càng lâu càng tốt,** sau đó nhắc nhở tâm: "bắt đầu nhập thiền, mọi lo toan, công việc, điều gì khác sẽ tính sau, sẽ xuất khỏi thiền trong tình huống cần thiết". Sau đó thiền như lời chỉ dẫn Mahasi ("phồng, xẹp"…)

Cách ngồi đề nghị là không nên dùng tấm đệm, nhưng lúc đầu thấy khó khăn thì tạm dùng nó.

Ngài Mahasi ngồi thiền



Thực ra, kiểu nào, lối nào cũng được, thiền Minh sát không quan trọng đến vấn đề này, tuy nhiên, ban đầu nên ý thức đến sự đúng đắn thì kết quả sẽ nhanh đến.



Ngồi kiểu Miến Điện:

Cách thứ nhất và đơn giản nhất là cách ngồi kiểu Miến Điện (Burmese position),

cả hai chân xếp chéo nhau đặt đều trên đệm:



Ngồi Bán Kiết Già (Half Lotus position)

Tư thế bán kiết già là đặt chân trái lên đùi phải. Tuy nhiên có thể thay đổi, chân trái có thể đặt dưới và chân phải đặt trên đùi trái.



Ngồi Toàn Kiết Già (Full Lotus position)

Tư thế toàn kiết già là hai chân được khoá vào nhau, trước hết đặt bàn chân phải lên đùi trái rồi đem bàn chân trái đặt lên đùi phải. Kéo sát chân vào trong thân để ngồi được lâu hơn. Còn bàn tay trái để lên bàn tay phải, hoặc ngược lại. Hai bàn tay để lên hai lòng bàn chân, những ngón tay chồng lên nhau, hai đầu ngón tay cái chạm vào nhau nằm ngay chiều rốn, cùi chõ vừa ôm hông là được



Xương sống hoàn toàn thẳng đứng, không nghiêng bên trái cũng không ngả bên phải, không cúi tới trước cũng không ngả về phía sau, lỗ tai thẳng với vai và lỗ mũi ngay nơi rốn. Lưỡi chạm hàm trên, miệng ngậm, mắt hé mở. Đây là tư thế toạ thiền đúng cách, vững chãi và hữu hiệu nhất.

Ngồi kiểu Nhật Bản (Seiza position):
Tư thế ngồi này là ngồi trên một ghế nhỏ, hai chân để dưới chân ghế. Cũng có thể dùng một cái gối nhỏ đặt lên trên hai chân và mông ngồi trên đó.



Ngồi Trên Ghế (Chair position)**:**
Sau cùng là cách ngồi trên ghế với hai bàn chân đặt trên mặt thảm. Cũng có thể ngồi trên bồ đoàn đặt trên ghế. Tư thế lưng cũng giống như các thế ngồi trên.



Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng

bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quí bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phồng xẹp nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quan sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng". Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phồng xẹp hãy ghi nhận: "phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm". Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến, đến". Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp, gặp". Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói, nói". Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn-cãi, bàn-cãi, bàn- cãi". Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: "thấy, thấy, thấy". Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phồng xẹp. Phải chú tâm hành trì đừng chểnh mãng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định, định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" rồi lại trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum, khum". Khi bạn định ngửng cổ lên, ghi nhận: "định, định, định". Khi ngửng cổ lên ghi nhận: "ngửng, ngửng, ngửng". Tác động ngửng cổ hay khum cổ phải làm từ từ.

Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với sự phồng xẹp.

Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định" trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi, duỗi". Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt". Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc". Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa, ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phồng xẹp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi nhè nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa-về, đưa-về". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quan sát sự phồng xẹp của bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Cơn đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phồng xẹp.

Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. **Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhọn, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này, khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển.** Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay, xoay". Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phỉ lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát, khát". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải". Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền

hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "dở, đạp", "dở, đạp". Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "dở, bước, đạp", "dở, bước, đạp".

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn".
Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".
Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".
Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".
Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm".
Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc".
Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".
Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".
Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát".
Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".
Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống".
Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về".
Khi thòng tay xuống, ghi nhận: "thòng, thòng, thòng".
Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".
Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".
Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay".
Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi".
Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".
Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến". Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "xoay, xoay, xoay". Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Phải ngồi xuống chầm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chầm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... Đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận sự phồng xẹp. Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có

thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phồng xẹp cho đến khi ngủ. **Giấc ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sanh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả...** Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy,bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục với phồng xẹp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phồng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngắm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".
Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc".
Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa,đưa".
Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".
Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào".
Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm".
Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống".
Khi tay đụng dĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".
Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai".
Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết".
Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".
Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

Bài Tập Thiền Hành Căn Bản

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẻ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhất lên khỏi mặt đất, ghi nhận: dở; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến nó thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay.... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dở... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cám dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn dở, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi

chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tỉnh thức trong từng bước đi hay không?

Thiền Mức Cao Hơn

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi sự phồng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phồng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phồng, xẹp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phồng xẹp, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phồng, xẹp, và xẹp, phồng, bạn hãy ghi nhận: "phồng, ngồi, xẹp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phồng, nằm, xẹp, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phồng, xẹp.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phồng xẹp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phồng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phồng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phồng, xẹp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phồng xẹp. Lúc bấy giờ sự phồng xẹp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chập chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phồng xẹp. **Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phồng xẹp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đụng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đụng. Khi ghi nhận đụng,**

không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đụng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đụng nhau, hai ngón cái đụng nhau, chớp mắt, lưỡi đụng miệng, môi chạm nhau.

Bài Tập Thứ Bốn

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dở, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng".

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ". Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn". Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại". Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét". Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối".

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng". Đấy là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phồng xẹp.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay

xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tỉnh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi, hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dở, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

Tathagata Meditation Center
(Như Lai Thiền viện)
1215 Lucretia Avenue
San Jose, CA 95122, USA

Tel. (408) 294-4536



3. Con đường duy nhất - Những lời giảng dạy về Thiền Minh Sát trích từ các bài Pháp

Hòa Thượng Mahasi giảng
Tỳ khưu Khánh Hỷ và Tỳ khưu Pháp Luân dịch
Hòa Thượng Kim Triệu hiệu đính

Mục lục

Này các thầy Tỳ Khưu,
đây là con đường duy nhất

để thanh lọc (tâm) chúng sanh,
chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc
diệt khổ thân và khổ tâm,
đạt Thánh Đạo và
Giác Ngộ Niết Bàn.
Đó là Tứ Niệm Xứ

Bốn (cách quán sát đó) là gì?
Này các thầy Tỳ Khưu, ở đây
(trong lời dạy này)
Thầy Tỳ Khưu trú trong thân, quán sát thân
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thân.

Thầy Tỳ Khưu trú trong thọ, quán sát thọ,
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thọ.

Thầy Tỳ Khưu trú trong tâm, quán sát tâm,
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong tâm.

Thầy Tỳ Khưu trú trong pháp, quán sát pháp,
tinh cần, ý thức sáng suốt và chánh niệm,
loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong pháp.

-ooOoo-

1. Giáo Pháp

1.1 Gánh Nặng Ngũ Uẩn

Đeo mang Ngũ Uẩn thật nặng nề làm sao! Từ lúc được hoài thai trong bụng mẹ, thì khối ngũ uẩn này đã cần phải được chăm nom săn sóc rồi. Mẹ đã phải bỏ biết bao công lao nuôi dưỡng, bảo vệ để cho thai nhi được phát triển tốt đẹp an toàn. Từ miếng ăn đến giấc ngủ, mẹ phải thận trọng theo dõi hàng ngày để đứa trẻ trong bụng mình được phát triển tốt đẹp. Nếu người mẹ là một Phật tử, bà sẽ vì lợi ích của con mà tinh tấn làm các việc thiện lành.

Khi được sinh ra, đứa bé không đủ khả năng để tự lo cho mình, nên cần phải được cha mẹ, người lớn bồng ẵm, bú mớm, tắm rửa, thay tả lót, thay quần áo... Phải cần tới ít nhất hai hoặc ba người để săn sóc và nuôi nấng gánh nặng ngũ uẩn bé nhỏ này.

Khi lớn lên, mọi người đều phải tự săn sóc lấy mình. Họ phải ăn uống ngày hai ba bữa. Nếu muốn ăn ngon, họ phải bỏ ra nhiều công lao mới có được. Họ phải tắm rửa, giữ gìn thân thể áo quần tươm tất sạch sẽ. Muốn thân thể khỏe mạnh, họ phải siêng năng tập thể

dục hàng ngày. Họ phải tự làm tất cả mọi việc. Khi nóng, họ phải quạt; khi lạanh, họ phải sưởi. Họ phải thận trọng chăm sóc và giữ gìn sức khỏe. Khi đi, họ phải thận trọng để khỏi vấp ngã. Khi đi đâu xa, họ phải biết nơi mình sắp đến có được an toàn không, có bị nguy hiểm không. Dù có thận trọng giữ gìn, thì cũng có lúc họ phải bị bệnh; họ phải uống thuốc điều trị. Chăm nom săn sóc năm hiện tượng tâm vật lý này thật vất vả nặng nề biết bao!

Gánh nặng lớn lao nhất của chúng sanh là phải lo liệu cho cuộc sống của mình. Nhiều người mới mười hai, mười ba tuổi đầu, đã phải tự kiếm sống. Ai cũng phải lo học hành. Người có học lực sơ cấp chỉ tìm được việc làm chân tay. Người có học lực khá hơn thì có địa vị cao trọng hơn. Nhưng rồi, ai cũng phải làm việc cật lực ngày này qua ngày khác không chút ngừng nghỉ.

Những người đã tạo được nghiệp lành trong quá khứ, nên trong kiếp sống hiện tại ít gặp khó khăn trở ngại. Những người sanh ra với nghiệp tốt, được nuôi nấng chu đáo từ lúc nhỏ, và khi lớn lên được học hành tốt đẹp. Ngay khi đã trưởng thành, họ cũng còn được cha mẹ tiếp tục giúp đỡ để đạat được những điều mình mong muốn. Những người may mắn như vậy khó có thể hiểu được gánh nặng thật sự của cuộc đời là gì.

Những ai có nghiệp không tốt trong quá khứ, không bao giờ có được sự may mắn như thế. Khi còn nhỏ, họ chỉ biết tới cái đói mà thôi, chẳng có chút hạnh phúc nào: không được ăn những gì mình thích, không được mặc những gì mình ưa. Lớn lên, họ chỉ biết ráng giữ cho thân tâm này tồn tại là đủ rồi, không còn mong muốn gì nữa. Có người không đủ gạao ăn từng bữa. Có người phải thức dậy từ sáng sớm để giã gạao nấu cơm. Có người thiếu thốn đủ điều phải mượn đầu này vay đầu nọ, đầu tắt mặt túi để sống qua ngày. Nếu bạn muốn biết nhiều hơn về đời sống của người nghèo, hãy đến khu họ ở, bạn sẽ tận mắt chứng kiến đủ mọi đau thương của cuộc đời.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Bhāra

1.2 Đeo Mang Gánh Nặng

Thân này, một trong năm uẩn, là gánh nặng lớn lao. Lo lo ăn, lo mặc, lo chỗ ở cho thân này là đã mang vào mình gánh nặng lớn lao đó. Chúng ta đã làm tôi mọi cho thân này, cho sắc uẩn này quá nhiều. Ngoài việc lo cho thân được ăn mặc no ấm, chúng ta còn phải lo cho thân này được đẹp đẽ và hạnh phúc trong cả hai phương diện vật chất lẫn tinh thần. Khi lo lắng để có được các cảm giác vật chất lẫn tinh thần vừa ý, thoải mái là chúng ta đã phục vụ cho thọ uẩn. Lại nữa, chúng ta muốn cho thân này được thấy cảnh đẹp và được nghe âm thanh êm dịu là chúng ta đã phục vụ cho thức uẩn.

Chúng ta có thể nhận ra ba gánh nặng (sắc uẩn, thọ uẩn, thức uẩn) này một cách dễ dàng.

Sắc uẩn nói: "Hãy nuôi tôi cho đàng hoàng. Hãy cho tôi những gì tôi thích ăn, nếu không tôi sẽ làm cho tôi bịnh hoặc yếu. Hoặc tệ hơn nữa, tôi sẽ tự tử!" Thế là chúng ta phải chiều chuộng làm cho sắc uẩn vui lòng.

Thọ uẩn nói: "Hãy cho tôi hưởng cảm giác thú vị, nếu không tôi sẽ làm cho tôi đau đớn. Hoặc tệ hơn, tôi sẽ tự tử!" Thế rồi chúng ta chạy đi tìm những cảm giác thú vị nhằm thỏa mãn những gì thọ uẩn cần.

Rồi đến thức uẩn nói: "Hãy cho tôi thấy cảnh đẹp. Hãy cho tôi nghe âm thanh hay. Hãy cho tôi ngửi mùi thơm, nếm vị ngon...Nếu không tôi sẽ làm cho tôi bực mình, cáu ó. Hoặc tệ hơn nữa, tôi sẽ tự tử!" Thế rồi chúng ta làm theo sự sai bảo của thức uẩn.

Dường như cả ba uẩn này luôn luôn đe dọa chúng ta. Chúng ta chỉ biết làm theo những đòi hỏi của chúng. Sự vâng lời này là một gánh nặng lớn lao.

Hành uẩn hay các tác động tạo nghiệp cũng là một gánh nặng khác. Đời sống đòi hỏi chúng ta phải thỏa mãn các nhu cầu và những điều ưa thích hàng ngày. Và để thỏa mãn những đòi hỏi này mà chúng ta phải tích cực làm việc. Chúng ta phải làm việc liên miên không nghỉ. **Các sinh hoạt lẩn quẩn của con người được thúc đẩy bởi tác ý của chúng ta, và tác ý này bắt nguồn từ sự xúi dục của tham ái. Những sinh hoạt này tạo những đòi hỏi mang tính cách hăm dọa chúng ta mỗi ngày, và nếu những đòi hỏi này không được đáp ứng, thì nhiều rắc rối, và ngay cả cái chết cũng có thể xảy đến với chúng ta. Khi ao ước của con người chưa được thỏa mãn, thì tội ác sẽ (co the) tìm tới.** Hành uẩn hay các tác động tạo nghiệp này đã đè nặng chúng ta biết bao! **Cũng vì không đủ sức mang gánh nặng này nên chúng ta trở nên vô đạo đức, phạm những điều sai trái đáng hổ thẹn.** Hầu hết các tội lỗi hình thành cũng vì con người không kham nổi gánh nặng của các sinh hoạt mang tính chất nghiệp này.

Tưởng uẩn cũng là một gánh nặng lớn lao. Đặc tính của tưởng uẩn hay tri giác là ghi nhớ sự kiện để có thể nhận ra sau này. Tưởng uẩn là phương tiện để rèn luyện các khả năng như trí nhớ, tri thức và trí tuệ. Nhờ các khả năng này, chúng ta có thể phân biệt được điều tốt điều xấu, và loại trừ những điều bất thiện khởi sinh từ những đối tượng không hài lòng toại ý. Nếu các đối tượng được giác quan ưa thích không được đáp ứng, tâm sẽ phản ứng lại và tạo nên những hậu quả tai hại xấu xa. Vì không kham nổi gánh nặng của tưởng uẩn nên nhiều phiền não như luyến tiếc, hối hận, bất an, lo âu ... phát sinh.

Vì những lý do trên, nên Đức Phật tuyên bố rằng ngũ uẩn thủ là một gánh nặng lớn lao.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Bhāra

1.3 Sự Hủy Hoại Của Thân Xác

Thường, người ta sống mà chẳng hề nghĩ đến sự suy tàn và hủy hoại dần mòn của thân xác mình. Mãi cho đến khi cái già kéo đến, tật bệnh hoành hành, và cái chết gần kề, người ta mới nghĩ đến sự kiện đau buồn này.

Tiến trình hư hoại như vậy tiếp tục tái diễn trong mỗi kiếp sống: sự hủy hoại dần mòn của thân xác, sự đàn áp không ngừng của già nua, bệnh tật, và cuối cùng là cái chết. Đức Phật đã thấy rõ ràng tiến trình này, khi quan sát sự sinh tử của chúng sanh qua hàng triệu kiếp sống. Thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi bị già, bệnh, chết chi phối; thấy rõ nỗi khổ của

chúng sanh khi bị lo âu sầu muộn, uất ức than khóc chế ngự; thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh khi phải xa lìa người thân yêu, Đức Phật nảy sinh lòng bi mẫn. Nếu lịch sử của kiếp người được vẽ hết trở lại, thì trọn cả mặt đất này cũng chưa đủ chỗ để vẽ.

Tâm đại bi của Đức Phật nảy sinh khi Ngài thấy không biết bao nhiêu bức tranh "sanh, già, bệnh, chết" của chúng sanh trải qua vô lượng kiếp.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Hemavata

1.4 Sự Hình Thành Của Phiền Não

Si mê là không thấy rõ được bản chất thật sự của sự vật. Khi nói rằng tôi thấy cái này, hay tôi nghe cái kia, là ta đã làm một việc sai lầm, vì ta đã cho rằng có một cái tôi đang thấy và đang nghe. Thật ra chẳng có tôi, ta hay tự ngã nào cả. ý niệm sai lầm này đã khiến chúng ta tin tưởng sai lầm rằng sự vật là thường còn, là đáng yêu, là toại nguyện. Điều này khiến tham ái phát sinh, và khi tham ái quá mạnh mẽ thì trở thành chấp thủ, dính mắc. Đó là lý do tại sao phiền não hình thành.

-- trích từ Pháp Thoại Về Bản Chất của Niết Bàn

1.5 Sự Hoạt Động Của Vô Minh

Người ta thường có khuynh hướng đi tìm những dục lạc giác quan: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, v.v... Nỗ lực của họ là để đạt những gì họ tin tưởng là điều tốt đẹp của cuộc đời. Tư tưởng này phát xuất từ ảo tưởng về sự hiện hữu của các điều tốt đẹp đó. Vô minh ở đây giống như cặp mắt kính màu lục được máng vào mắt ngựa, khiến ngựa ăn cỏ khô mà tưởng rằng cỏ tươi. Chúng sanh bị sa lầy trong dục lạc giác quan bởi vì họ đã nhìn cuộc đời qua cặp kính màu hồng. Họ sống trong ảo tưởng mà không thấy rõ được bản chất thật sự của các đối tượng giác quan, của vật chất và tâm.

-- trích từ Pháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên

1.6 Nô Lệ Vào Tham ái

Đức Phật thấy rõ rằng tất cả chúng sanh đều là những kẻ nô lệ của tham ái và dục vọng, điều này khiến Ngài động lòng bi mẫn. Chúng sanh phục vụ cho tham ái và dục vọng mà chẳng kể gì đến tính mạng của mình. Họ làm việc suốt đời để thỏa mãn lòng tham ái. Sau khi chết đi, trong những kiếp kế tiếp, họ cũng vẫn còn tiếp tục làm nô lệ cho cùng người chủ tham ái này mà chẳng có phút giây nào ngừng nghỉ.

Trong thế giới con người, kẻ nô lệ có thể làm tôi mọi cho người khác suốt một đời, nhưng kẻ nô lệ cho tham ái thì phải làm nô lệ từ đời này sang đời khác, chẳng biết bao giờ mới chấm dứt kiếp tôi đòi. Chỉ khi nào đắc quả A La Hán, kẻ nô lệ cho tham ái mới chấm dứt sự lang thang vô định trong vòng sinh tử.

-- trích từ Pháp Thoại về bài kinh Hemavata

1.7 Sự Bất Toại Nguyện của Chư Thiên

Đừng nghĩ rằng do những việc thiện đã làm mà bạn trở thành một vị chư thiên, và bạn sẽ sống ở một nơi mà mọi ước muốn của bạn được thành tựu đầy đủ. Nơi đó mọi ước ao của bạn đã được thỏa mãn cả rồi nên bạn chẳng còn phải ước ao gì nữa, chẳng cần phải nỗ lực gì nữa. Thực ra, không ai có thể thỏa mãn với những gì mình đã có, họ luôn luôn đòi hỏi thêm nhiều. Muốn được nhiều hơn nữa, thì cần phải nỗ lực nhiều hơn, và đau khổ phát sinh từ những nỗ lực này. Cần nhớ một điều là: ngay cảnh chư thiên cũng vẫn còn bị luật vô thường chi phối.

-- trích từ Pháp Thoại về bài kinh Hemavata

1.8 Đức Tin Chân Chánh

Lý thuyết cho rằng các hiện tượng sinh khởi một cách may rủi không nguyên nhân, dần dần được người ta chú ý một cách ưu ái, vì lòng tham con người đang gia tăng, và sự khao khát dục lạc của con người đang phát triển tương ứng theo. Ngày nay, một số người cho rằng ta sẽ không đạt được mục tiêu nếu tránh làm điều bất thiện. Thái độ này đưa con người đến những sự tin tưởng sai lầm. Vì bị tham ái và si mê chế ngự nên người ta không biết đến nghiệp và quả của nghiệp.

Đức Phật khám phá ra luật nhân quả và khẩn thiết kêu gọi mọi người hãy giảm bớt tham, sân, si. Những người Phật tử có tín tâm, sẽ nghe theo lời hướng dẫn của Đức Phật, và cố gắng hành thiền để đạt giác ngộ hầu có thể giúp mình thoát khỏi mọi tin tưởng sai lầm. Họ biết rằng bao lâu họ chưa chấm dứt được tham ái, thì họ vẫn còn bị chi phối bởi nghiệp lực: nghiệp quá khứ sẽ tạo nên những gì trong hiện tại, và nghiệp hiện tại sẽ quyết định cho những gì xảy ra trong tương lai. Như vậy, họ đã xác chứng được rằng đức tin của họ là một đức tin chân chánh.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Hemavata

1.9 Làm Để Giải Thoát

Người Phật tử chân chánh mỗi khi làm được điều phước thiện gì, họ đều có thói quen nguyện cho mình đạt được Niết Bàn. Dĩ nhiên Niết Bàn không thể thành tựu tức khắc bằng sự mong ước suông. Bố thí và trì giới chỉ giúp người Phật tử tái sinh vào các cảnh giới cao hơn, và chỉ có Bát Chánh Đạo mới dẫn đến Niết Bàn. Bởi thế, tại sao phải đợi đến kiếp sau? Sao không thực hành Bát Chánh Đạo ngay bây giờ để giải thoát ngay trong kiếp sống này?

-- trích từ Pháp Luân

1.10 Con Đường Duy Nhất

Thật vậy, chân lý chỉ có một. Hãy ghi nhớ điều này. Ngày nay, Phật Giáo phổ biến đến mọi nơi, cũng chỉ đặt căn bản trên sự thực hành Bát Chánh Đạo, hay còn được gọi là

Trung Đạo. Đó là sự thực hành Giới, Định, và Tuệ. Sự thực hành này giúp ta thực chứng Tứ Diệu Đế. Đây là con đường duy nhất. Nếu có ai nói rằng sự liễu ngộ Chân Lý có thể đạt được mà không cần thực hành Bát Chánh Đạo, nghĩa là không cần phải thực hành Giới, Định, và Tuệ, và không cần có mục tiêu hướng đến là để thấy rõ Tứ Diệu Đế, thì phải hiểu rằng sự giảng dạy đó trái ngược với lời Phật dạy.

-- trích từ Đến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo

1.11 Sự Cần Thiết của Thực Hành

Ngày nay có rất nhiều người đã trình bày sai lạc Giáo Pháp của Đức Phật. Chẳng hạn như họ nói rằng: chỉ cần có kiến thức về Phật giáo là tròn đủ, là hoàn mãn, chẳng cần phải thực hành Giáo Pháp một khi đã thành đạt kiến thức. Nói như vậy có nghĩa là chối bỏ việc thực hành Giáo Pháp và loại trừ Bát Chánh Đạo.

Đức Phật dạy chúng ta phải thường xuyên thực hành Bát Chánh Đạo vì Bát Chánh Đạo bao gồm những nguyên tắc căn bản đưa đến giác ngộ. Một khi Bát Chánh Đạo đã được tu tập thuần thục, trí tuệ sẽ phát triển và ta sẽ thấu triệt được bản chất của Thánh Đạo. Trên đường thực hành, chúng ta phải có một sự tinh tấn bền bĩ. Không nỗ lực tinh tấn thì chẳng thành đạt được gì cả, thế mà có một số người có quan niệm sai lầm cho rằng chẳng cần phải nỗ lực vì nỗ lực chính nó là đau khổ, bất toại nguyện, và do vậy chẳng cần phải tinh tấn nỗ lực làm gì. Nếu không nỗ lực tinh tấn thì sẽ gặp nhiều trở ngại trong việc thực hành và phát triển Bát Chánh Đạo. Nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo không được phát triển tròn đủ thì làm sao có đủ trí tuệ để loại trừ phiền não và giác ngộ Niết Bàn?

-- trích từ Đến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo

-ooOoo-

2. Tiêu Chuẩn Đạo Đức

2.1 ánh Sáng Giáo Pháp

Giới, Định, Tuệ dẫn đến Niết Bàn. Thế mà vẫn có người cho rằng không cần thiết phải giữ giới luật, nếu họ có được sự hiểu biết về Giáo Pháp. Những người chủ trương như thế thường cho rằng họ có những phương pháp giản dị và dễ dàng để hướng dẫn tín đồ. Thật lạ lùng làm sao! Chúng ta không thể phủ nhận rằng vào thời Đức Phật, mỗi người, tùy theo trí tuệ của mình mà có sự thực chứng mau chậm khác nhau.

Có người thấy được chân lý ngay khi đang nghe Giáo Pháp.

Có người thấy được chân lý sau khi nghe xong bài pháp.

Có người thấy được chân lý sau khi được nghe giảng giải rộng rãi hơn.

Vào thời kỳ Đức Phật, có những người do nhờ Ba La Mật tích tụ từ trước, trí tuệ chín muồi, không cần nhiều nỗ lực, chỉ đơn thuần nghe lời giảng dạy của Đức Phật vẫn thấy rõ được Giáo Pháp. Nhưng ngày nay, muốn thấy rõ chân lý phải được hướng dẫn và thực tập lâu dài, vì ngay cả Đức Phật đi nữa cũng không thể giúp ta thấy được ánh sáng Giáo Pháp nếu ta không thực hành.

-- trích từ Đến Niết Bàn Qua Bát Chánh Đạo

2.2 Giới Của Bậc Thánh Nhân

Những ai đạt tầng thánh thứ nhất đều tôn trọng giữ gìn ngũ giới thật trong sạch. Họ không hề phạm giới; họ luôn luôn thận trọng giữ gìn giới luật. Họ giữ giới không phải vì sợ ai kiểm soát, mà bởi vì họ muốn giữ tâm mình được trong sạch thanh tịnh, và tâm thanh tịnh trong sạch chỉ có thể đạt được nếu ngũ giới được giữ gìn trọn vẹn. Không phải họ chỉ muốn giữ gìn giới luật ngay trong kiếp sống này, mà họ còn muốn giữ giới luật trong sạch trong các kiếp sau sau nữa. Trong các kiếp sau này, có thể họ không biết rằng mình đã là một bậc thánh Nhập Lưu trong kiếp trước, nhưng họ thấy rằng họ cần phải giữ gìn ngũ giới trong sạch trọn vẹn, không lầm lỗi.

Đôi khi chúng ta thấy có những người từ thuở nhỏ đã không làm những điều bất thiện như: sát sanh hoặc trộm cắp. Mặc dầu họ chẳng hề được cha mẹ hướng dẫn, nhưng tự họ hiểu được điều ác là gì, và tránh vi phạm. Họ giữ gìn năm giới trong sạch từ thuở nhỏ. Có thể họ đã đạt được tuệ giác đặc biệt trong các kiếp trước. Cũng có những người mặc dù sinh trưởng trong gia đình không theo Phật Giáo, nhưng họ tìm đến phương Đông để hành thiền. Có thể những người này đã thực hành Giáo Pháp từ các kiếp trước.

-- trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata

2.3 Ảnh Hưởng của Sân Hận

Sân hận là một trong năm chướng ngại cản trở con đường giải thoát. Sân hận chẳng khác nào như bệnh tật làm cho con bệnh ăn mất ngon. Sân hận làm cho chúng ta nóng nảy, bực bội và nghi kỵ. Sân hận không những làm cho ta ghét bỏ người ta không ưa thích, mà còn khiến ta không tin tưởng và ghét bỏ luôn những người giao du với người mà ta không thích. Người sân hận, nên xem mình như một kẻ đang đau khổ vì bệnh tật; trừ phi căn bệnh được điều trị đúng lúc, nếu không nó có thể làm cho ta ngã quỵ hoặc chết. Cũng vậy, nếu không biết chế ngự tâm sân hận thì nhiều bất hạnh và thảm kịch có thể xãy ra. Những câu chuyện thương tâm được tường thuật trên báo chí giúp chúng ta thấy rõ mối hiểm nguy của tâm sân hận.

-- trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata

2.4 Giết Người Để Tự Vệ

Một nhà văn tuyên bố trong một bài báo rằng vị thánh Tu Đà Huờn sẽ không sát sanh, nhưng nếu bị mưu sát, vị này sẽ giết kẻ tấn công mình. Nhà văn này còn nói rằng lời tuyên bố trên là kết quả từ cuộc nghiên cứu của ông về bản chất tâm của con người.

Tôi tự hỏi vị ấy nghiên cứu tâm của ai, và thực hiện sự nghiên cứu như thế nào. Chắc có lẽ vị này đã nghiên cứu chính cái tâm của mình, và nghĩ mình là thánh Tu Đà Huờn. Vị này có thể tự hỏi rằng, có nên để cho kẻ mưu sát giết mình chết, trong khi trong tay đang có vũ khí hữu hiệu để tự vệ chăng? Và có thể đây chính là câu trả lời của ông ta: "nên ra tay giết kẻ mưu sát trước". Như vậy, có thể lời tuyên bố trên là kết luận rút ra từ quan điểm của cá nhân ông.

Sự kiện rõ ràng nhất, là khi một người nghĩ rằng mình nên chống trả lại lúc bị tấn công, đã chứng tỏ rằng người này không phải là vị thánh Tu Đà Huờn; vì theo Phật giáo, một người vui thích với ý niệm như vậy chỉ là một phàm nhân, chắc chắn không phải thánh nhân. Vị Tu Đà Huờn thật sự không giết đến ngay cả con kiến chứ đừng nói đến một con người.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Kinh Hemavata

2.5 Hành Động Từ Thiện

Hành động từ thiện phát khởi từ lòng từ ái tồn tại lâu bền trong trí nhớ của con người, khơi dậy tình thương và lòng kính trọng giữa con người với nhau, và tạo nền móng cho sự đoàn kết toàn thế giới.

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

2.6 Tình Thương Sáng Ngời

Dù đang ở nhà, đang trên đường đi hay đang làm việc, nếu có nghe hoặc thấy bất kỳ người nào, chúng sanh nào, ta đều nên chân thành rãi tâm từ ái đến họ: "Nguyện cho bà được an vui hạnh phúc, nguyện cho ông được an vui hạnh phúc!"

Tương tự, mỗi khi nghe hoặc thấy một số đông người tụ họp, ta cũng nên chân thành rãi tâm từ ái đến họ: "Nguyện cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc". Đây là cách rãi tâm từ dễ dàng và tốt đẹp. Chúng ta nên thường xuyên thực hành niệm tâm từ, vì ai ai cũng mong ước được an vui hạnh phúc.

-- trích từ Pháp Thoại về Vô Lượng Tâm

2.7 Ước Vọng Niết Bàn

Khi làm thiện nghiệp quý vị nên làm với lòng nhiệt thành và hướng đến mục tiêu giải thoát, Niết Bàn. Khi hướng tâm về Niết Bàn, thiện nghiệp sẽ đưa bạn đến đó, và với lòng nhiệt thành hướng đến mục tiêu giải thoát các bạn chắc chắn sẽ được tái sinh vào nơi tốt đẹp. Khi làm việc thiện với tâm nhiệt thành hướng đến sự giải thoát giác ngộ thì bạn

không cần phải cầu nguyện được tái sinh vào nơi an lành nữa vì bạn đã được bảo đảm điều này. Nhưng nếu tạo thiện nghiệp với tâm không nhiệt thành và thiếu hiểu biết thì bạn chỉ được tái sinh về cõi vô tham, vô sân, nhưng thiếu mất trí tuệ.

-- trích từ Pháp Thoại về Thập Nhị Nhân Duyên

-ooOoo-

3. Định

3.1 Tà Định

Tà định là sự chú tâm vào một hành động bất thiện tạo bởi thân và khẩu. Hoàn thành một hành động bất thiện cũng cần sự chú tâm. Chẳng hạn như, bạn có ý định nói dối, ý định này chỉ thành tựu khi tâm an trụ trên những chữ được phát biểu một cách gian trá. Nếu tâm không an trụ trên những chữ được phát biểu, thì bạn sẽ phát biểu sự thật ngược lại với ý định gian trá. Tại tòa án, nhiều khi sự thật được khám phá khi người khai gian bị luật sư chất vấn làm cho tâm họ bị rối loạn không thể tập trung vào sự cố ý nói dối nên vô tình tiết lộ ra sự thật.

Như vậy, rõ ràng trong khi làm điều bất thiện cũng phải cần có sự định tâm. Thật vậy, sức mạnh của tà định đóng vai trò lớn lao trong việc mưu tính những việc bất thiện như: âm mưu một cuộc thảm sát, dàn dựng một vụ cướp, hay sản xuất vũ khí độc hại.

-- trích từ Pháp Thoại Kinh Hemavata

3.2 Chánh Định

Chánh định là sự định tâm trên những hành động thiện lành như bố thí hoặc trì giới. Trong việc bố thí, nếu muốn đạt được hiệu quả tốt đẹp, cũng đòi hỏi phải có một tâm định đủ mạnh để đạt được hiệu quả. Khi đảnh lễ chư Tăng hoặc phục vụ người khác, ta cũng phải cần có tâm định. Tâm định có tầm quan trọng lớn lao trong các hoạt động tinh thần như giảng dạy Phật Pháp hoặc nghe Giáo Pháp, nhất là trong lãnh vực thực hành như quán sát hơi thở ra vào. Khi theo dõi hơi thở, tâm phải an trụ vào một đối tượng độc nhất nên sự định tâm càng đóng vai trò thiết yếu hơn nữa. Tâm định liên hệ đến tâm thiện là chánh định.

-- trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata

3.3 Chăm Chú Lắng Nghe

Muốn liễu ngộ chân lý trong khi nghe giảng giải Giáo Pháp, người nghe phải có tâm ổn định. Bởi vì định tâm chỉ có thể đạt được khi có sự chuyên chú trong bình an tĩnh lặng, và tuệ minh sát chỉ phát triển tốt đẹp khi có sự định tâm vững chắc. Trong khi nghe pháp, nếu tâm lang bạc trên các đề mục như nhà cửa vườn tược, công việc làm ăn, v.v... thì định tâm không thể phát triển được. Chẳng hạn như trong khi ta đang chăm chú vào lời

giảng mà có một sự xao xuyến khởi sinh trong tâm, ta sẽ không hiểu được Giáo Pháp, bởi vì lúc đó định tâm yếu kém nên tuệ minh sát không sinh khởi. Nếu trí tuệ không phát triển để thấy được vô thường, khổ và vô ngã thì làm thế nào chứng đạt Niết Bàn?

Bởi thế phải chăm chú lắng nghe, để tất cả tâm trí vào lời giảng, đem Giáo Pháp nghe được ra thực hành. Nghe Pháp theo lối này, tâm sẽ được bình an tĩnh lặng, và thấm nhập vào Giáo Pháp, nhờ thế tâm sẽ thanh tịnh trong sạch, không bị phiền não làm ô nhiễm.

-- trích từ Pháp ThoạI về kinh Kinh Hemavata

3.4 Sự Cần Thiết của Định Tâm

Có người cho rằng sự định tâm là điều không cần thiết, chỉ cần suy tư trên hai yếu tố, chánh kiến và chánh tư duy của Bát Chánh Đạo là đủ rồi, cũng chẳng cần phải quán sát, ghi nhân hiện tượng sinh diệt nữa. Đây là một sự nhảy bỏ bước phát triển tâm định. Tâm định sâu xa trong thiền vắng lặng quả thật là cơ sở tốt nhất cho thiền minh sát, nhưng nếu không đạt được tâm định trong thiền vắng lặng thì cần phải tạo được sát na định với sức mạnh tương đương như cận định. Không có sự định tâm như vậy thì không thể thành đạt được minh sát tuệ thực sự. Đức Phật dạy rằng:

"Này Chư Tỳ Khưu, hãy phát triển tâm định. Vị Tỳ Khưu với tâm định hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của chúng. Vị ấy hiểu biết như thực những gì? Sự sinh và diệt của Thân, sự sinh diệt của Thọ, Tưởng, Hành và Thức."

Như vậy, rõ ràng là không có tâm định, sẽ không thể phát triển tuệ minh sát và thành đạt đạo quả. Do đó, có thể nói trí tuệ nằm ngoài tâm định không phải là minh sát tuệ, và nếu không có minh sát tuệ thì không thể nào chứng đạt Niết Bàn.

-- trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata

3.5 Ba Loại Chánh Định

Chánh Định gồm ba loại: sát na định, cận định và toàn định.

Tâm định trong các tâm thiện thông thường được gọi là sát na định, vì chỉ tồn tại tạm thời. Đây là Tâm Định khởi sinh trong lúc bố thí và trì giới là loại định tâm khó nhận thấy và thông thường ít được đề cập tới. Sát na định thường được nói đến lúc đề cập đến thiền vắng lặng (thiền định) và thiền minh sát.

Sát na định là sự định tâm xảy ra trong từng sát na, thường nhận thấy trong giai đoạn chuẩn bị cho sự phát triển tâm linh lúc bắt đầu buổi thiền tập.

Cận định là tâm định có khả năng để chế ngự các chướng ngại.

Toàn định là tâm định giúp đạt các tầng thiền vắng lặng.

-- trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata

3.6 Thực Hành Thiền Vắng Lặng

Muốn phát triển toàn định trong thiền Vắng Lặng thiền sinh phải chú tâm vào đề mục cố định: như một đĩa kasina đất chẳng hạn. Do chánh niệm cùng sự chú tâm khắn khít vào đề mục cố định, tâm sẽ gắn chặt trên một đề mục duy nhất đó. Khi tâm bị phóng đi nơi khác, phải đưa tâm trở về đề mục đang quán sát. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp, thiền sinh chế ngự được các dục lạc giác quan khởi sinh do suy nghĩ hay tưởng tượng như: sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm vị ngon... Nhờ tâm định trong thiền vắng lặng phát triển, thiền sinh sẽ chế ngự được tham ái. Nhưng Tham ái chỉ được tạm thời chế ngự trong thời gian tâm an trụ trên đề mục quán sát chứ chưa diệt tận hoàn toàn. Muốn loại nhổ tận gốc rễ của tham ái, cần phải có trí tuệ xuyên suốt thực tướng của sự vật do thiền minh sát đem lại.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Purābheda

3.7 Phát Triển Định Tâm Đúng Cách

Sau khi giới đã được giữ gìn trong sạch. Thầy Tỳ Khưu cố gắng hành thiền để nhập vào các tầng thiền định như: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền. Nếu không nhập được vào các tầng thiền này, vị ấy nên gia công để tối thiểu đạt được đến cận định. Nếu không thể thực hành thiền vắng lặng đẹp, Thầy Tỳ Khưu cần phải hành thiền minh sát: chú tâm chánh niệm, quán sát tứ đại, thọ, tưởng, hành, thức để đạt sát na định. Sát na định có khả năng chế ngự các chướng ngại tương tự như cận định.

Sát na định trong thiền minh sát được thiết lập không phải do sự chú tâm trên một đề mục cố định như trong thiền vắng lặng mà được vun bồi bằng cách thực hành thiền minh sát. Sát na định phát sinh khi thiền sinh tập trung tâm ý, quán sát cặn kẽ bản chất thực sự của danh sắc. Trong thiền minh sát, nếu chú tâm trên quá nhiều đề mục, hoặc trên những đề mục khó nhận thức sẽ mất nhiều thời giờ để có sát na định. Bởi vậy, chỉ cần chú tâm vào một số đề mục giới hạn. Chú tâm vào một số đề mục giới hạn giúp ta dễ dàng ghi nhận đề mục, khiến cho sự phát triển sát na định dễ dàng, nhanh chóng.

-- trích từ Pháp Luân

3.8 Tâm Định trong Thiền Minh Sát

Trong thiền Minh Sát, sát na định hình thành khi thiền sinh chú tâm trên các đề mục như tứ đại, ngũ uẩn, vật chất và tâm v.v... Lúc ban đầu, sát na định chưa mạnh vì chưa được phát triển tốt đẹp. Một khi sát na định được phát triển, tâm sẽ gắn chặt hoàn toàn vào đề mục đang quán sát. Trong thời gian này, tâm thiền sinh hoàn toàn trong sáng, không bị các chướng ngại như ái dục v.v... chi phối. Nhờ chánh niệm phát triển tốt đẹp, tâm trở thành một luồng sát na tâm trôi chảy không ngừng. Đây là sát na định trong thiền Minh Sát. Có thể gọi sát na định là cận định vì cả hai cùng có khả năng làm cho các chướng

ngại (tham lam, sân hận, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ, và hoài nghi) tạm thời không sinh khởi.

Đối với người hành thiền minh sát, khi định tâm phát triển tốt đẹp, có đủ sức mạnh để chế ngự các chướng ngại, thì sát na định hay định tâm khởi sinh trong từng sát na chánh niệm có đặc tính như cận định. Thiền sinh có tâm thanh tịnh, vì tâm sở chánh niệm trong thiền Minh Sát là tâm sở trong sạch. Khi tuệ minh sát viên mãn, thiền sinh chứng đạt Đạo Quả, thành đạt Niết Bàn. Tâm định đạt được ngay lúc chứng đạt thánh đạo được gọi là Tâm Định Siêu Thế.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Sallekha

-ooOoo-

4. Bắt Đầu Hành Thiền Minh Sát

4.1 Hướng Dẫn Căn Bản Hành Thiền

Muốn phát triển chánh niệm và đạt tuệ minh sát, cần ghi nhớ các điều sau đây:

1. Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn mọi cảm giác xảy ra nơi thân.
2. Chánh niệm và hiểu biết mọi cảm giác, dễ chịu, không dễ chịu, hoặc trung trung.
3. Chánh niệm và hiểu biết đúng đắn mọi trạng thái tâm đang xảy ra.
4. Hiểu biết và phân biệt rõ ràng mỗi hiện tượng nổi bật nhất

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

4.2 Ánh Chớp

Hãy quán sát ánh chớp. Nếu quán sát ngay lúc sấm chớp, bạn sẽ thấy ánh chớp thật sự. Nếu chỉ đơn thuần tưởng tượng hiện tượng trời chớp hay quán sát bầu trời trước hay sau khi có chớp bạn sẽ không thật sự thấy được ánh chớp. Trong lúc hành thiền, hãy cố gắng nhận biết sự vật bằng cách quán sát thật sự các hiện tượng đang xảy ra, chứ không phải qua sự tưởng tượng.

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

4.3 Bài Tập Quán Sát

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của

một nhóm vật chất (rū pa). Hiện tượng tâm lý hay tâm là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (nāma).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ.

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió vāyodhātu (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió.) Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quan sát bụng. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận phồng, phồng, phồng, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận xẹp, xẹp, xẹp. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận. Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay nhanh lên, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.4 Đề Mục Chính

Chuyển động của bụng là đề mục chánh. Khi không có đề mục nào mạnh thì thiền sinh phải chú tâm vào đề mục chuyển động phồng xẹp của bụng.

Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phồng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát vào đối tượng như hòn sỏi ném trúng vào đích vậy. ở giai đoạn xẹp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.5 Đề Mục Phụ

Nhiều khi tâm không ở đề mục chính là chuyển động của bụng lại hướng đến các đề mục phụ thì hãy chú tâm vào các đề mục phụ này. Đề mục chính là chuyển động phồng xẹp. đề mục phụ là sự suy nghĩ, tính toán, cảm giác, cảm xúc, đau nhức, tiếng động v.v... Tâm ở đề mục chính hay đề mục phụ không quan trọng. Dầu ở đề mục nào đi nữa khi tâm chánh niệm khắn khít trên đề mục là thiền sinh đã hành thiền đúng.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.6 Niệm Tâm

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức là tâm không còn dán sát vào bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phồng xẹp ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận tới, tới, tới rồi trở lại sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận gặp, gặp, gặp rồi trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận nói, nói, nói. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận tính toán, tính toán, tính toán hay dự định, dự định, dự định; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận thấy, thấy, thấy. Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận vui, vui, vui. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận chán, chán, chán; nếu bạn cảm thấy mừng, hãy ghi nhận mừng, mừng, mừng; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận buồn bực, buồn bực, buồn bực. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là niệm tâm (cittānupassanā.)

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy, v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay vào đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phồng xẹp của bụng.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.6 Niệm Thọ

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm giác cứng đơ và nóng sẽ khởi sinh trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là khổ thọ (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi niệm thọ (vedanānupassanā.) Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: "Tôi cứng đơ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này." Đồng hoá những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tục liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tục cái này theo cái

kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.7 Tỉnh Thức

Đức Phật hướng dẫn Bahiya cách hành thiền như sau:

> *"Thấy chỉ là thấy,*
> *Nghe chỉ là nghe,*
> *Xúc chạm chỉ là xúc chạm,*
> *Biết chỉ là biết."*

Hãy chú tâm ghi nhận "thấy chỉ là thấy" không thêm bớt gì cả. Chỉ như vậy thôi. Trong thiền tập, nên chánh niệm ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện. Ghi nhận đề mục ngay lúc chúng vừa xuất hiện giúp ta thấy rõ đề mục, và dễ dàng ghi nhận diễn biến của chúng. Do chú tâm riêng rẻ và phân biệt mỗi một hiện tượng khi chúng xuất hiện, thiền sinh sẽ không tham luyến hay dính mắc vào hiện tượng; nhờ thế, tham ái bị loại trừ.

-- trích từ Pháp thoại kinh Hemavata

4.8 Thấy và Không Thấy

Lúc Đức Phật sắp ban lời giáo huấn cho Tỳ Khưu Mālukyaputta, Ngài hỏi:

"Này Malukyaputta, thầy có khởi tâm tham muốn đối với một hình tướng mà thầy chưa hề thấy, chưa hề tìm cách để thấy, hoặc chưa hề kỳ vọng thấy chăng?"

Thầy Tỳ Khưu trả lời:

"Bạch Đức Thế Tôn, điều đó không thể xảy ra được."

Nếu tôi hỏi bạn một câu tương tự như câu hỏi mà Đức Phật đã hỏi Thầy Tỳ Khưu Malukyaputta, chắc bạn cũng sẽ trả lời giống như vị nầy. Bạn không thể có bất kỳ cảm giác yêu ghét nào đối với người mà bạn chưa hề Thấy, chưa hề kỳ vọng gặp gỡ, phải thế không? Đối với những người sống trong làng mạc, trong tỉnh thành hay ở mọi nơi trong nước, nếu chưa từng gặp gỡ họ thì bạn cũng không có cảm xúc yêu ghét nào về họ hết. Ô nhiễm không thể sinh khởi từ cái gì mà mình chưa thấy, chưa biết.

Tuy nhiên, đối với những gì mình đã thấy rồi, ô nhiễm có thể khởi sinh trong khi thấy. Ô nhiễm cũng có thể sinh khởi sau khi thấy, đó là do hình ảnh còn lưu lại trong trí nhớ. Bởi thế, cần phải chú tâm chánh niệm rồi buông bỏ để ô nhiễm ngủ ngầm không thể sinh khởi.

-- trích từ Pháp thoại kinh Hemavata

4.9 Đối Diện với Hoài Nghi

Có người vì chưa bao giờ hành thiền nên có sự hoài nghi về việc hành thiền. Điều này chẳng có gì lạ! Vì có thấy mới có tin, nên khi chưa đạt được kinh nghiệm trong thiền tập thì thiền sinh còn hoài nghi là chuyện đương nhiên. Trước đây tôi cũng hoài nghi như vậy. Tôi hoài nghi về phương pháp hành thiền của thầy tôi vì tôi thấy phương pháp này không đề cập trực tiếp đến tâm và vật chất, vô thường, vô ngã v.v... Nhưng vì thấy thầy tôi là một nhà sư thông thạo pháp học và nỗi tiếng về pháp hành nên tôi quyết định thực hành thử. Thoạt đầu tôi tiến bộ rất ít vì tôi còn hoài nghi rằng pháp hành này không giúp thấy được chân đế.

Sau khi thực hành một cách nghiêm chỉnh tôi mới thấy được ý nghĩa và lợi ích lớn lao của pháp hành thiền này. Tôi nhận ra rằng đây là phương pháp hành thiền hay nhất vì nó đòi hỏi phải có sự chú tâm toàn diện và khắn khắn khít vào đề mục quán sát, không để mất chánh niệm. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy Tứ Niệm Xứ là "con đường duy nhất" - "ekāyano maggo".

-- trích từ Pháp thoại về kinh Ariyāvasa

4.6 Tránh Xa Hai Cực Đoan

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể sử dụng các đối tượng của giác quan: sắc, thinh, hương, vị, xúc hay bất kỳ những phương tiện gì có lợi ích cho việc tu tập, miễn sao đừng vi phạm giới luật. Chẳng hạn như bạn có thể dùng thực phẩm hay mặc y phục như thế nào mà bạn thấy thuận tiện cho việc thực tập giáo pháp. Tránh thực hành pháp khổ hạnh một cách quá cực đoan.

Dầu thực hành pháp quán tưởng, thiền vắng lặng hay thiền Minh Sát, bạn cũng cần có những phương tiện hay nhu cầu căn bản như: thực phẩm, áo quần, thuốc men và chỗ trú ngụ. Mỗi khi đối tượng ngũ trần tiếp xúc với ngũ căn bạn phải lấy chúng làm đề mục ghi nhận để hành Thiền Minh Sát. Quán sát và ghi nhận kịp thời các đối tượng ngay khi chúng vừa xuất hiện khiến cho các phiền não như tham ăn, tham mặc, tham hưởng thụ các dục lạc giác quan không có cơ hội khởi sinh và giúp bạn tránh được các cực đoan là quá say đắm trong sự hưởng thụ dục lạc ngũ trần. Bởi thế Đức Phật dạy:

"Tránh được hai cực đoan là quá lợi dưỡng hoặc quá khổ hạnh này, Như Lai giác ngộ trung đạo."

-- trích từ Chuyển Pháp Luân

4.10 Nỗ Lực Tinh Tấn và Kiên Nhẫn

Không nên hiểu lầm rằng: nỗ lực tinh tấn không ngừng để đạt được tâm định và tuệ minh sát là một hình thức thực hành ép xác khổ hạnh cực đoan. Ngay trong việc giữ gìn giới luật cũng có thể khiến thân thể khó chịu hoặc khiến ta phải kiêng cử nhiều thứ; đây cũng không thể xem là một hình thức ép xác khổ hạnh.

Trong thiền vắng lặng cũng như trong thiền minh sát, kiên nhẫn và tự kiềm chế đóng vai trò quan trọng; đó là yếu tố chủ chốt cho mọi thành đạt. Do vậy, hãy kiên nhẫn chịu đựng khi có sự đau nhức khởi sanh. Sự tự kiềm chế, tự kiểm soát và nỗ lực tinh tấn không thể được xem là ép xác khổ hạnh, bởi vì mục đích của sự thực hành này không phải nhằm tạo ra sự đau đớn hoặc hành hạ xác thân như mục tiêu của ép xác khổ hạnh. Nỗ lực tinh tấn kiên nhẫn và tự kiểm soát của người hành thiền là để tạo điều kiện tốt đẹp cho sự tu tập giới, định, tuệ như lời Phật dạy.

-- trích từ Chuyển Pháp Luân

4.11 Chướng Ngại Trên Đường Giải Thoát

Có năm chướng ngại trong việc thành đạt định và tuệ. Đó là: tham ái, sân hận, dã dượi buồn ngủ, bất an hối hận và hoài nghi

Dã dượi, buồn ngủ có nghĩa có nghĩa là không thích nghe hay thực hành Giáo Pháp, hoặc trong lúc hành thiền cảm thấy uể oải buồn chán.

Bất an, hối hận là tâm giao động, phiền muộn bứt rứt về những việc làm sai trái, hối tiếc vì chẳng làm những việc cần phải làm.

Và hoài nghi là nghi ngờ Phật Pháp Tăng, hoặc nghi ngờ con đường dẫn đến sự chứng đạt Đạo, Quả, và Niết Bàn.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Dhammadāyāda

4.12 Biết và Ghi Nhận Tâm Tham

Tâm phải được điều phục đúng lúc. Quán sát những sinh hoạt của tâm, bạn sẽ thấy rõ tâm tham ái sẽ hình thành như thế nào khi gặp các đối tượng ưa thích, và khi chú tâm ghi nhận đơn thuần vào tâm tham ái này, thì bạn sẽ thấy rõ khuynh hướng mãnh liệt muốn chụp bắt, nắm giữ và làm chủ các đối tượng ưa thích này sẽ diệt mất ra sao.

Tôi nói điều này là căn cứ trên Vi Diệu Pháp. Nhưng khi đem lý thuyết thiền vào thực hành, bạn không nên bận tâm phân tích tâm mình hay các đặc tính của nó. Khi tâm tham khởi sinh, chỉ giản dị ghi nhận nó. Ngay khi ghi nhận tâm tham, tâm tham sẽ diệt mất; lúc bấy giờ chỉ có sự biết và sự ghi nhận. Biết và ghi nhận là một thiện tâm, và tâm thiện này không thể khởi sinh cùng lúc với tâm tham ái dính mắc. Bạn phải ghi nhận ngay luôn cả tâm biết và tâm ghi nhận này. Pháp quán sát này cũng được áp dụng khi sân hận, hoài nghi hay các cảm xúc khác phát sinh. Nhưng quán sát tâm, theo dõi tâm để đạt được các tuệ giác không phải là chuyện dễ dàng. Quán sát vật chất dễ dàng hơn vì đề mục vật chất có tính cách cụ thể, dễ gây ấn tượng mạnh, đập mạnh vào tâm thiền sinh.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Sīlavanta

4. 13 Loại Bỏ Những Gì Không Cần Thiết

Mỗi khoảnh khắc chánh niệm tiêu hủy dần các phiền não ngủ ngầm. Tương tự như dùng rìu để đẽo một khúc cây, mỗi nhát rìu giúp ta gọt bỏ những phần không cần thiết.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Ariyāvāsa

4.14 Quán Sát Ghi Nhận Tư Tưởng

Lúc mới hành thiền minh sát, định lực của bạn còn yếu vì vậy tâm hay phóng đi đó đây. Khi có phóng tâm, hãy ghi nhận phóng tâm. Khi tưởng tượng điều gì, hãy ghi nhận ngay sự tưởng tượng đó. Khi tiếp tục chánh niệm ghi nhận mọi diễn biến của các hiện tượng xảy ra bạn sẽ thấy rõ tiến trình của tư tưởng, định lực của bạn sẽ mạnh dần lên, và tâm bạn sẽ an trụ vững chắc vào đề mục, không còn lang bạt đi đâu nữa.

-- trích từ Pháp thoại về Kinh Đế Thích Hỏi Đạo

4.15 Thất Vọng

Lúc mới bắt đầu hành thiền, nhiều thiền sinh bị thối chí khi thấy định lực mình yếu kém. Nhưng một số thiền sinh lại được khích động bởi điều này. Nhờ thấy định lực yếu kém, họ cố gắng gia tăng tinh tấn gấp đôi và sau đó thành đạt những tuệ giác đặc biệt. Nhiều khi nhờ sự yếu kém, thất vọng mà thiền sinh hưởng được lợi lạc. Do đó, theo chú giải, khi chưa đạt được mục tiêu mong ước của mình như: xuất gia, hành thiền, đạt tuệ giác hay nhập định mà sinh ra chán nản thất vọng thì hãy bình tâm đón nhận sự chán nản và thất vọng này. Hãy thản nhiên đón tiếp những phiền não này vì nhờ những phản ứng ngược này kích động tinh tấn khiến ta tiến bộ trên đường đạo. Tuy vậy, hãy thận trọng, đừng tìm kiếm những phiền não này; bởi vì hỷ lạc đóng vai trò quan trọng và tốt đẹp nhất trên đường tìm kiếm chân lý, giải thoát.

-- trích từ Pháp thoại về Đế Thích Hỏi Đạo

4.16 Trạng Thái Tâm Khó Khăn

Thiền Sinh phải luôn luôn nhớ đến luật nhân quả mà Đức Phật đã giảng dạy. Đức Phật dạy rằng: mọi việc xảy ra ngày hôm nay là kết quả của những hành động mà ta đã làm trước đây. Nhờ biết đến luật nhân quả ta có đủ sáng suốt để giải quyết, cải thiện và nhẫn nhục chịu dựng những nghịch cảnh xảy đến cho mình. Tuy nhiên, đó chỉ là phương cách tạm thời. Phương thuốc hay nhất để điều trị những khủng hoảng này là hành thiền vắng lặng hoặc thiền minh sát. Trong lúc hành thiền, nếu lo âu, phiền muộn, khổ tâm hoặc thất vọng khởi sanh, hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận các trạng thái tâm này. Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ7 là con đường duy nhất để diệt trừ lo âu phiền muộn và chấm dứt mọi khổ đau. Bao lâu ta giữ được chánh niệm theo lời Phật dạy thì những phiền não như: lo âu, phiền muộn, uất ức, than khóc, xuống tinh thần v.v... sẽ không thể khởi sinh; dầu những phiền não này có khởi sinh đi nữa cũng bị tan biến ngay khi ta chánh niệm ghi nhận chúng.

-- trích từ Pháp thoại về kinh Đế Thích Hỏi Đạo

4.17 Quán Sát Cảm Giác Đau Nhức

Nếu có những cảm giác khó chịu nào khởi sinh như: tay chân mỏi mệt, thân thể đau nhức, nóng rát... hãy chú tâm vào nơi các cảm giác phát sinh và ghi nhận: "mỏi, mõi, mỏi", "nóng, nóng, nóng", hoặc "đau, đau, đau" v.v... Khi cảm giác khó chịu biến mất, thiền sinh tiếp tục quán sát chuyển động phồng, xẹp của bụng.

Chỉ khi nào cảm giác đau nhức quá mãnh liệt, đến nỗi thiền sinh không chịu đựng được nữa, thì mới thay đổi tư thế của thân hay tay chân để đỡ đau.

-- trích từ Mục Đích của Hành Thiền

4.18 Phương Thuốc Hiệu Nghiệm

Nếu bạn đau khổ vì kém sức khỏe hay bệnh tật, và nếu không có thuốc giảm đau, thì bạn hãy chú tâm quán sát cảm giác đau trên cơ thể. Thản nhiên quán sát các cảm giác đau sẽ đem lại nhiều kết quả tốt đẹp, nếu không chữa lành hết cơn bệnh thì ít ra cũng làm giảm bớt được sự đau nhức phần nào. Nếu thiền tập không giảm được đau nhức trong thân, thì cũng có thể giúp bạn giảm được cơn đau trong tâm. Nếu bạn tức giận hoặc bực bội vì thân đau thì tâm bạn cũng đau luôn.

Đức Phật dạy rằng khi bị khổ thân mà để cho tâm khổ theo thì chẳng khác nào bị đâm bởi một mũi nhọn lại đâm thêm một mũi nhọn nữa vào chỗ đau ấy. Khổ thân mà để cho tâm khổ theo là đã làm cho mình bị đau khổ bởi hai mũi nhọn cùng lúc. Khi sự đau nhức trong thân xảy ra mà không thể chánh niệm ghi nhận sự đau của thân thì sẽ bị đau khổ cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu chánh niệm ghi nhận vào thân đau thì chỉ khổ thân mà không khổ tâm. Người như vậy sẽ giống như Đức Phật và A La Hán, chỉ bị khổ thân mà thôi. Các Ngài có khổ vì nóng, lạnh, muỗi mòng hoặc những thứ khó chịu khác, nhưng tâm các ngài vẫn quân bình không bị khổ đau. Thiền là phương thuốc rất hiệu nghiệm để điều trị khổ thân và khổ tâm.

-- trích từ Pháp Thoại về Thế Gian Pháp

4.19 Cảm Giác Khó Chịu Đựng

Khi thực hành tích cực để phát triển tâm định, thiền sinh có thể kinh nghiệm những cảm giác khó chịu đựng nổi như: ngứa ngáy, đau nhức, tê mỏi hay co cứng. Nếu ngừng chánh niệm, những cảm giác khó chịu này biến mất. Khi chánh niệm ghi nhận, chúng xuất hiện trở lại. Do sự nhạy cảm tự nhiên của cơ thể nên những cảm giác đó sinh khởi chứ đó không phải là triệu chứng bệnh tật. Nếu chánh niệm lên những cảm giác đó với tâm định mạnh mẽ, chúng sẽ dần dần tan biến.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.20 Buồn Ngủ

Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm dã dượi thắng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ. Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận nặng, nặng, nặng. Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận cay xốn, cay xốn, cay xốn. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh hay sáng, sáng, sáng rồi trở về sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phồng xẹp của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm thức dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

-- trích từ Thiền Minh Sát Thực Dụng

4.21 Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát

Chúng ta hành thiền trên đề mục gì?

Chúng ta phát triển tuệ minh sát ra sao?

Đây là những câu hỏi rất quan trọng cần được nêu lên.

Có hai loại thiền: Thiền vắng lặng và thiền minh sát.

Thiền vắng lặng để phát triển sự vắng lặng và thiền minh sát để phát triển tuệ minh sát.

Có bốn mươi đề mục để hành thiền vắng lặng:

- Mười đề mục kasina (đĩa tròn): Đất, nước, lửa, gió; xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, không gian hữu hạn.

- Mười đề mục tử thi: Tử thi căng phồng, tử thi sình trương, tử thi thối rữa, tử thi bị cắt thành mãnh, tử thi bị thú cắn nát, tử thi bị rời rã, tử thi bị rời rã và phân tán nhiều nơi, tử thi bê bết máu, tử thi bi dòi đục, tử thi chỉ còn xương.

- Mười đề mục niệm tưởng: Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm giới, Niệm thí, Niệm chư thiên, Niệm về sự chết, Niệm 32 thể trược, Niệm hơi thở, Niệm thanh tịnh.

- Bốn đề mục vô lượng tâm (Tứ vô lượng tâm)

- Bốn đề mục thiền vô sắc,

- Một đề mục về thực phẩm bất tịnh

- Một đề mục phân tích tứ đại

Bốn mươi đề mục này là những đề mục để phát triển sự vắng lặng.

Chỉ có đề mục niệm hơi thở (anapanasati) và phân tích tứ đại mới là đề mục thiền minh sát.

Các đề mục còn lại không giúp phát triển minh sát tuệ

-- trích từ Căn Bản Thiền Minh Sát

4.22 Thành Đạt Sự Thanh Lọc Tâm

Tâm bạn sẽ trong sạch khi bạn chánh niệm. Thật là sai lầm khi cho rằng tâm chỉ trong sạch khi nhập vào các tầng thiền định. Sự thanh lọc tâm trong tầng thiền định đạt được do luồng thiền tâm liên tục định vào đề mục. Sự thanh lọc tâm trong Thiền Minh Sát thuần túy đạt được do có sát na định, nghĩa là tâm được thanh lọc trong từng sát na. Hai loại thanh lọc tâm này có năng lực giống nhau, vì đều giúp cho tâm thoát khỏi các chướng ngại tinh thần.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Ariyāvāsa

4.23 Các Yếu Tố của Bát Chánh Đạo Trong Thiền Minh Sát

Nếu mỗi giây bạn ghi nhận được một lần thì trong mỗi phút, bạn ghi nhận khoảng sáu mươi lần. Trong mỗi sự ghi nhận bạn đã thực hành Bát Chánh Đạo. Các bạn thử xem Bát Chánh Đạo thể hiện như thế nào

Thiền sinh phải niệm và quán sát mọi hiện tượng khi chúng xuất hiện qua lục căn. Điều này khi làm với nổ lực, gọi là Chánh Tinh Tấn.

Theo dõi, ghi nhận hay biết các đề mục đang sinh khởi, gọi là Chánh Niệm.

Khi chánh niệm, tâm sẽ an trụ hoặc tập trung trên đề mục, tâm khắn khít trên đề mục. Đây là Chánh Định.

Ba yếu tố của đạo, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định hợp lại thành nhóm định, được gọi là Định đạo.

Biết đề mục một cách rõ ràng chính xác là Chánh Kiến.

Đưa tâm hướng đúng vào đề mục gọi là Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm.

Hai yếu tố Chánh Kiến và Chánh Tư Duy hợp lại thành nhóm Tuệ, gọi là Tuệ Đạo.

Tất cả năm yếu tố trong nhóm Định và Tuệ hoạt động như một nhóm thợ năm người, mỗi người giữ một nhiệm vụ riêng, công việc chỉ hoàn thành được do sự hợp lực của cả năm người. Cùng thế ấy năm Định Tuệ Đạo này phải hoạt động hài hòa trong mỗi tác động ghi nhận và ý thức. Sự hài hòa của Năm Định Tuệ Đạo này là sức mạnh kỳ diệu để triển khai trí tuệ minh sát.

Giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh là Chánh Nghiệp.

Giữ giới không nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời vô ích là Chánh Ngữ.

Nuôi mạng sống chân chánh, tránh xa các nghề nghiệp bất thiện là Chánh Mạng.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng hợp thành nhóm Giới, gọi là Giới Đạo. Giới đạo phải được hoàn tất trước khi hành thiền. Giới Đạo được trọn vẹn khi thiền sinh biết giữ gìn giới luật. Trong thời gian hành thiền ba yếu tố của Giới Đạo được gìn giữ không ô nhiễm. Thật ra, theo thời gian, ba yếu tố của giới đạo ngày càng trong sạch hơn.

Ba yếu tố của Giới đạo hợp chung với năm yếu tố của Định đạo và Tuệ đạo tạo thành Bát Chánh Đạo, và chúng xuất hiện khi thiền sinh hành thiền minh sát. Do đó, thiền sinh đã hành thiền trên Minh Sát Đạo.

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

4.24 Kiến Thức Sâu Rộng Tự Nhiên

Nếu Bát Chánh Đạo được thực hành một cách tốt đẹp, thiền sinh sẽ chính mình đạt kinh nghiệm trực tiếp, nhờ thế, dần dần sẽ đạt được các tuệ giác, trí tuệ sẽ tự động phát triển sâu rộng hơn.

-- trích từ Pháp Luân

-ooOoo-

5. Thực Hành Thâm Sâu Hơn

5.1 Thành Đạt Tuệ Minh Sát

Tuệ Minh Sát được thành đạt khi thiền sinh quán sát các hoạt động của thân và tâm và thấy rõ qua kinh nghiệm trực tiếp chúng là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Tuệ minh sát được thành đạt qua sự quán sát tinh tế các hoạt động của thân tâm khi chúng diễn ra. Tuệ minh sát không thể được thành đạt qua sự quán sát hời hợt đối tượng, cũng không thể thành đạt qua suy tư, phân tích. Vì thế, thiền sinh phải đơn chú tâm quán sát mọi hoạt động như: thấy, nghe, sờ, đụng, ngửi, nếm, ăn, uống v.v... khi chúng đang diễn tiến, không bỏ sót một hoạt động nào.

-- trích từ Pháp Thoại về Kinh Hemavata

5.2 Tâm Ghi Nhận và Đối Tượng Ghi Nhận

Khi tâm định trở nên mạnh hơn, chánh hướng tâm sẽ hướng tâm đến đối tượng để tâm thấy rõ ràng và chính xác đề mục. Nhờ thế chánh kiến hiểu biết đúng đắn chân tướng của đề mục đang quán sát. Làm thế nào tâm hiểu rõ đề mục? Khi thiền sinh hành thiền một thời gian thì tâm định trở nên mạnh mẽ đủ sức để chế ngự năm pháp chướng ngại là: tham lam, sân hận, giao động bất an, dã dượi buồn ngủ và hoài nghi. Lúc bấy giờ tâm được thanh lọc trở nên trong sạch thanh tịnh có đủ khả năng phân biệt rõ ràng đối tượng vật chất được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó.

Chẳng hạn, khi ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, thiền sinh biết rõ "chuyển động phồng xẹp của bụng" là một chuyện, và "tâm ghi nhận chuyển động này" là một chuyện khác. Nói cách khác, thiền sinh có khả năng phân biệt rõ ràng giữa "hiện tượng phồng xẹp" với "tâm ghi nhận hiện tượng này". Cùng thế ấy, trong tiến trình đi, thiền sinh phân biệt rõ ràng giữa "tác động dở chân, tác động bước tới, tác động đạp xuống" với "ý định tạo nên các tác động đó". Như vậy, thiền sinh đã phân biệt được thế nào là tâm (kẻ ghi nhận) và vật chất (cái được ghi nhận). Đây là sự hiểu biết rõ ràng và biện biệt xuyên qua sự quán sát thuần túy chứ không phải do tưởng tưởng.

Khi định lực của thiền sinh đạt được sức mạnh, và nhờ vậy trí tuệ trở nên sắc bén, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng: Sở dĩ có sự co chân, vì có tác ý muốn co; có sự đi, vì có tác ý muốn đi; có sự thấy, vì có mắt và có vật để thấy; có sự nghe vì có tai và âm thanh. Thiền sinh cũng ý thức rằng: ta được vui hưởng cuộc đời hiện nay cũng do ta đã có nghiệp tốt

từ kiếp trước. Hiểu biết được như vậy là thiền sinh đã có sự hiểu biết rõ ràng luật nhân quả.

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

5.4 Thật Sự Thấy Rõ Vô Thường

Chỉ đến khi nào thấy rõ sự sinh diệt của vật chất và tâm, thiền sinh mới có sự hiểu biết trực tiếp bằng kinh nghiệm rằng: vật chất và tâm là vô thường bởi lẽ chúng vừa sinh ra đã hoại diệt ngay, như chú giải đã nói: *"Sự vật vừa sinh ra liền bị hoại diệt ngay, đó là vô thường."*

Bởi thế, chỉ khi nào thấy được sự sinh diệt của mọi sự vật, thiền sinh mới thực sự thấy rõ vô thường.

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

5.5 Sự Sinh Diệt

Bọt nước tan biến ngay sau khi hình thành. Cũng vậy, ảo ảnh tạo thành cảnh sắc như thật, nhưng khi ta quán sát cặn kẽ nó sẽ tan biến ngay. Không có thực thể tuyệt đối lâu bền nào trong cả hai trường hợp trên. Đây là kiến thức thông thường. Khi biết được thực chất của các pháp bên ngoài như vậy, chúng ta cũng phải biết thực chất của các hiện tượng sinh khởi bên trong qua sự quán sát trong lúc hành thiền. Khi thiền sinh thấy được sự sinh diệt của các uẩn, thiền sinh sẽ thấy rằng đề mục theo dõi và tâm hay biết đề mục đều ở trong trạng thái trôi chảy: xuất hiện đó, rồi biến mất đó, không bền vững, không có thực thể hay bản chất, chẳng có cái gì có thể gọi là "ta" hay "của ta" trong đó cả. Chúng chỉ là tiến trình của sinh thành và hoại diệt mà thôi.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Bhāra

5.6 Niềm Vui Thánh Thiện

Vài người lấy làm hoan hỉ khi nghĩ đến sự từ bỏ việc đời, xuất gia làm Tỳ khưu, hay sự thực hành giới, định, tuệ của mình. Đây là niềm vui thánh thiện bởi vì nó liên kết với sự từ bỏ hoặc với sự tách rời đời sống thế tục. Khi nghe Pháp hoặc đi đến thiền viện để thực hành thiền minh sát ta cũng có cảm giác hoan hỉ tương tự.

Sự hoan hỉ trong thiền minh sát là sự hoan hỉ khởi sinh trong khi đang chánh niệm. Thấy rõ vô thường hay sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ ý thức được rằng tất cả vật chất và tâm được thấy trước đây hay bây giờ đều là đối tượng của sự thay đổi và bất toại nguyện. Tuệ minh sát này tạo nên sự hoan hỉ, và tâm hoan hỉ này là một loại cảm giác hạnh phúc bắt nguồn từ sự giải thoát khỏi ái dục.

-- trích từ Pháp Thoại kinh Sakka-Pañha

5.6 Gắng Sức Thành Đạt Mục Tiêu Cao Hơn

Khi hiểu rõ sâu xa vật chất và tâm là tập hợp mang tính chất giả tạo, thiền sinh hoàn toàn nhận thức được chân lý của Giáo Pháp liên quan đến ba đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã. Quán sát ba đặc tướng này, thiền sinh đạt được sự hiểu biết sâu sắc về sự phát sinh và hoại diệt của vật chất và tâm. Đó là thiền sinh đã đạt được tuệ sinh diệt.

ở giai đoạn này, thiền sinh có thể thấy ánh sáng trong tâm, và cảm thấy vô cùng hoan hỉ. Thiền Sinh có chánh niệm mạnh mẽ phi thường, ghi nhận mọi pháp đến đi không gì bỏ sót; tâm bén nhạy; trí nhớ rõ ràng; đức tin vững mạnh hơn bao giờ hết. Thiền sinh hoan hỉ cả tinh thần lẫn vật chất. Đây là giai đoạn vượt ngoài sự diễn tả.

Tuy thế, thiền sinh đừng dính mắc vào những trạng thái hỉ lạc này. Nếu thiền sinh dính mắc vào những trạng thái hỉ lạc, tâm sẽ bị ô nhiễm và hỉ lạc này trở thành chướng ngại cho sự phát triển tâm linh về sau. Thế nhưng, hỉ lạc là một sự hỗ trợ tốt đẹp, giúp thiền sinh thêm tinh tấn, thúc đẩy và khích lệ thiền sinh tiếp tục gắng sức để thành tựu mục tiêu cao hơn, khiến tuệ minh sát sẽ trưởng thành và chín muồi. Bởi thế, khi có hỉ lạc phát sinh thiền sinh được khuyên là nên thản nhiên chánh niệm ghi nhận trạng thái hỉ lạc này mà đừng dính mắc để trí tuệ càng tăng trưởng hơn.

-- trích từ Đến Niết Bàn qua Bát Chánh Đạo

5.7 Thành Đạt Tuệ Giác Qua Thực Hành

Tuệ giác thật sự đạt được không phải do ý niệm được đặt định từ trước mà do kinh nghiệm thực hành cá nhân. Tuệ Giác của thiền sinh là một Kinh Nghiệm thực sự và rõ ràng. Trên đường tinh tấn thực hành, đến một giai đoạn nào đó, khi việc hành thiền tiến triển, thiền sinh chẳng thấy gì ngoài sự diệt mất của mọi hiện tượng. Giai đoạn này được gọi là tuệ diệt. Thiền sinh hiểu biết hiện tượng diệt một cách sâu sắc qua kinh nghiệm trực tiếp của chính mình chứ không qua kinh điển hoặc qua thầy dạy. Kinh nghiệm trực tiếp có thể một phần bắt nguồn từ sự giải thích của thầy dạy, và tiếp theo là sự thực hành của chính thiền sinh, chứ không thể có được bằng cách nào khác.

-- trích từ Pháp Thoại kinh Ariyāvasa

5.9 Vất Bỏ Tự Ngã

Khi thiền sinh kiên trì tinh tấn hành thiền, tâm định mạnh mẽ, tâm trở nên thanh tịnh và trong sạch. Thiền sinh có khả năng phân biệt được tâm (sự ghi nhận) với thân (đối tượng được ghi nhận). Rồi thiền sinh sẽ trực nhận được sự vắng bóng của "tự ngã" hay "tôi". Tiếp tục ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy được tương quan nhân quả của vật chất và tâm, và có được tuệ giác phân biệt nhân quả. Cuối cùng, ý tưởng về tự ngã sẽ hoàn toàn bị tiêu diệt. Trước khi biết hành thiền minh sát, thiền sinh có thể phân vân tự hỏi: "Phải chăng có một cái ngã trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai". Nhưng sau khi hành thiền, thấu hiểu được bản chất thật sự của mọi hiện tượng trên thế gian, thì tất cả những nghi ngờ như thế đều được tan biến.

Tiếp tục chánh niệm ghi nhận, thiền sinh sẽ thấy các đối tượng giác quan cùng tâm quán sát đều tan biến. Tất cả đều vô thường. Chúng vừa phát sinh đã hoại diệt ngay theo đường lối riêng của chúng. Cái gì không thường còn thì bất toại nguyện hay khổ. Chẳng có gì là có thực chất. Vậy thì còn có cái gì để ta bám víu, dính mắc vào và xem như Ta hay Của Ta đâu? Tất cả hiện tượng đang ở trong trạng thái trôi chảy, khởi sinh lên rồi biến mất ngay. Được xác tín từ kinh nghiệm của chính mình, thiền sinh rủ bỏ ý niệm tự ngã hay linh hồn.

-- trích từ Pháp Thoại kinh Bhāra

5.10 Thân Là Vô Ngã

Trong khi ngồi thiền, do sự đau nhức khó chịu khiến thiền sinh phải đổi tư thế. Sau nhiều lần đổi tư thế, thiền sinh sẽ thấy rõ: "bản chất áp chế"của thân này hiễn bày một cách rõ ràng; dù cho có muốn ngồi yên cũng không làm sao ngồi được. Thế rồi, thiền sinh hiểu được rằng: cái gì bị áp chế thường xuyên bởi sự sinh diệt, gây nên đau đớn là vô ngã. Chúng chỉ đơn thuần là những hiện tượng vật lý diễn biến theo đường lối riêng của chúng. Thân này không thể điều khiển, không bao giờ nghe lời hoặc tuân theo ý muốn của ai. Tính chất không thể điều khiển này là vô ngã.

-- trích từ Pháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng

5.11 Cảm Thọ Là Vô Ngã

Thiền sinh sẽ thấy qua kinh nghiệm của chính bản thân rằng: cảm thọ thường xuyên gây đau khổ cho ta, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn những gì mình muốn thọ hưởng, ta không thể nào luôn luôn thỏa mãn được sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, nơi đụng chạm vừa lòng... Thiền sinh sẽ khám phá ra rằng: các cảm giác khó chịu thì rất nhiều còn các cảm giác dễ chịu thì chẳng có bao nhiêu bởi vì cảm thọ vốn là vô ngã, không ai có thể bắt chúng chìu theo ý mình.

-- trích từ Pháp Thoại về kinh Vô Ngã Tướng

5.12 Thức Là Vô Ngã

Thiền sinh nào đã từng thực tập chánh niệm vào các hiện tượng thân tâm sẽ thấy rõ rằng: mọi sinh hoạt sinh tâm ý bị tan biến tức thì khi được chú tâm vào, chẳng hạn như: ý muốn suy nghĩ, muốn thấy, muốn nghe, muốn co duỗi, muốn thay đổi tư thế, muốn đi, muốn nói v.v... sẽ bị tan biến tức thì khi được chú tâm vào. Tất cả mọi sinh hoạt của tâm không ngừng sinh diệt ấy là vô thường, chẳng có gì để thỏa thích, để dựa dẫm vào; chúng chỉ đơn thuần là sự khổ. Bởi thế, người nào tự mình thực chứng bằng kinh nghiệm cá nhân sẽ thấy rõ rằng: chẳng có gì để bám víu, để tự hào, xem như "đây là của tôi", "đây là tôi" hoặc "đây là tự ngã của tôi"

-- trích từ Pháp Thoại kinh Vô Ngã Tướng

5.13 Cảm Giác Kinh Sợ

Nhận thức được sự hoại diệt của sự vật trong khi quan sát chúng, thấy rõ rằng vật chất và tâm hoại diệt liên hồi, như một giòng suối không ngừng tuôn chảy, thiền sinh sẽ ý thức được rằng sự hoại diệt của sự vật thật đáng sợ, thiền sinh có ý muốn từ bỏ tất cả mọi sự vật. Khi chú tâm vào luồng trôi chảy của vật chất và tâm, thiền sinh sẽ tự động ý thức sự trôi chảy này thật đáng sợ làm sao. Cảm giác này đến từ sự tinh tấn thực hành chứ không đến từ sự trầm tư, suy nghĩ hay tưởng tượng.

-- trích từ Về Bản Chất Niết Bàn

5.14 Sự Chán Nản Thân Sắc

Tiếp tục nỗ lực quán sát sự hoại diệt của các hiện tượng, thiền sinh sẽ tiến triển xa hơn trong pháp hành, sẽ phát triển thêm các tuệ giác khác. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của vật chất và tâm, thiền sinh ý thức được vật chất và tâm là những pháp đáng sợ. Vì chỉ thấy toàn là sự hoại diệt của thân tâm, thiền sinh ý thức rõ ràng thân tâm thật đáng chán làm sao, sự tồn tại của thân tâm này thật chẳng có ý nghĩa gì cả. Người thế tục ham thích hưởng thụ cuộc sống vì họ mù quáng không thấy được những tai hại của nó. Nếu nhận thức được tính chất hoại diệt không ngừng của cuộc sống, họ ý thức được sự đáng ghê sợ, sự đáng chán ngán và mệt mỏi của cuộc sống. Đây là tuệ giác quan trọng.

Trong bài pháp của Đức Phật, sau khi chỉ rõ ba đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã, ngài thường nói:

"Bởi thế vị thánh đệ tử thấy thân sắc mình thật đáng chán" rồi ngài dạy tiếp:

"Thấy được sự đáng chán của thân sắc, vị thánh đệ tử giải thoát khỏi sự dính mắc và thành đạt đạo tuệ."

-- trích từ Về Bản Chất Niết Bàn

5.15 Xả Hành

Chỉ đến khi thiền sinh, do hành thiền minh sát, tự mình thấy rõ bản chất hoại diệt của thân tâm mới ý thức được chúng đáng chán, và nhận thấy tất cả sự dính mắc vào chúng là vô ích và rỗng không. Cuối cùng thiền sinh phát triển đến chỗ: thản nhiên trước sự sinh diệt của vật chất và tâm (các hành), và tiến đến tuệ xả hành, ở tuệ giác này tất cả mọi vật chất và tâm (còn gọi là các pháp có điều kiện) được nhìn với tâm thanh thản, quân bình.

Lúc ban đầu, thiền sinh cần phải có nỗ lực đặc biệt mới tiến được đến tuệ giác này, nhưng tiếp tục thực hành, khi quán chiếu vào sự sinh diệt của thân tâm, tuệ xả sẽ sinh khởi một cách tự nhiên. Khi thành đạt tuệ giác này, thiền sinh nhận thức được các hiện tượng, nhưng không bị ảnh hưởng bởi tính chất dễ chịu hay khó chịu của chúng. Dầu đề mục dễ chịu đến đâu cũng không làm thiền sinh dính mắc, dầu đề mục khó chịu đến đâu cũng

không khiến thiền sinh bực mình. ở giai đoạn này, thiền sinh phát huy được sự thản nhiên, sự xả bỏ giống như một vị đã giác ngộ hoàn toàn.

-- trích từ Về Bản Chất Niết Bàn

5.16 Thành Đạt Mục Tiêu

Khi tiếp tục hành thiền không thối chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A la hán và các bực Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là đạo quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A la hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A la hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sanh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền

Ghi chú (phước tuệ tâm):
*Đọc xong phần này, bạn nên đọc tiếp phần "CUỘC PHỎNG VẤN THIỀN SƯ MAHASI SAYADAW" và "3 bài pháp về thiền quán" trong **Phần bổ sung B** để hiểu rõ hơn về phương pháp và kinh nghiệm thiền trước khi tìm hiểu các phần sau như phân tích ngũ uẩn, thuần hóa tuệ minh sát. Ghi nhớ, đọc để hiểu, hiểu để thực hành.*
Mục tiếp theo là "Những giai đoạn phát triển của thiền Minh sát" đây chính là bản đồ phát triển tuệ giác, bạn hãy mang theo bản đồ bên mình thường xuyên để khỏi lạc đường.



4. Những Giai Đoạn Tiến Triển của Thiền Minh Sát

Một khái luận về Thiền Tứ Niệm Xứ
do Ngài Mahàsi Sàyadaw viết ra bằng tiếng Miến Điện
và dịch sang cổ ngữ Pàli.

Ngài Nyànaponika Thera chuyển ngữ từ Pàli sang Anh và chú giải.
Phạm Kim Khánh dịch từ Anh sang Việt

Bản khái luận nầy trình bày sự tiến triển của tuệ minh sát [1], cùng với những giai đoạn Thanh Lọc tương đương của Thanh Tịnh Đạo [2] và được viết ra một cách khái quát, nhằm giúp người hành giả đã thâu đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành hiểu biết dễ dàng hơn chứng nghiệm của mình. Bài nầy nhằm giúp những ai, trong khi hành Thiền Minh Sát dùng làm đề mục, hoặc sự xúc chạm bằng thân với tiến trình di động [3] (nguyên tố gió của tứ đại), hiển nhiên cảm thấy bụng di chuyển, phồng lên và xẹp xuống [4], hoặc trong sự xúc chạm với tiến trình thân do ba nguyên tố kia của sắc (đất, nước, lửa) [5], hiển nhiên trong xúc giác; nhằm rọi sáng cho những ai, trong khi thực tập Thiền Minh Sát, đã tuần tự phát triển những tuệ liên quan đến danh-và-sắc qua sáu cửa [6]: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, và cuối cùng đã nhìn thấy Giáo Pháp (Dhamma), đã đến Giáo Pháp, đã vượt qua mọi ngờ vực, đã thoát ra khỏi mọi hoài nghi, đã tiến đến trạng thái châu toàn và đã thành tựu tình trạng độc lập của những vị khác trong giáo huấn của Đức Bổn Sư. [7]

Phần chú thích trong sách nầy được viết ra dựa theo lời giải của Ngài Nyanaponika, vị Đại Đức đã phiên dịch Bản Khái Luận nầy từ Pàli sang Anh ngữ.

I. Giới Tịnh

Giới Tịnh, hay giới hạnh trong sạch, ở đây có nghĩa là nghiêm chỉnh thọ lãnh và hành trì giới luật: hoặc năm, hoặc tám, hoặc mười giới, trong trường hợp người cư sĩ tại gia, nam hay nữ. [8]

Về phần chư vị tỳ khưu, Giới Tịnh là trong sạch giữ gìn bốn phần giới luật của hàng xuất gia, Tứ Thanh Tịnh Giới, bắt đầu bằng sự khép mình vào nếp sống kỷ cương của vị tỳ khưu, gọi là *Pàtimokkha*, Giới Bổn hay Ba La Đề Mộc Xoa. Trong Tứ Thanh Tịnh Giới, phần đầu tiên, tức *Pàtimokkha* là quan trọng nhất vì chỉ khi nào giới hạnh trong sạch mới có thể thành công phát triển pháp hành. [9]

Sơ Lược Về Pháp Hành Thiền Minh Sát

Có hai pháp hành thiền là Vắng Lặng (*Samatha)* và Minh Sát (*Vipassanà*). Người bắt đầu trau giồi Thiền Vắng Lặng và sau khi đã vững chắc an trụ trong Cận Định (*Upaccàra Samàdhi)* hoặc Toàn Định (*Appanà Samàdhi*)[10], tiếp tục quán niệm năm nhóm đối tượng của sự bám níu (*Pancupàdànakkhandha*, ngũ uẩn thủ) [11] thì được gọi là *Samatha-yànika*, người đã dùng Thiền Vắng Lặng làm cổ xe, hay người đã dùng Thiền Vắng Lặng làm phương tiện tu tập.

Về phương pháp áp dụng để thành đạt tuệ minh sát của người nầy, sách *Papancasùdanì,* chú giải bài kinh *Dhammadàyàda Sutta* của bộ Trung A Hàm, dạy:

"Nơi đây, người kia đạt đến Cận Định hay Toàn Định, đó là Vắng Lặng. Rồi người ấy áp dụng pháp Minh Sát vào tâm Định và những tâm sở đồng phát sanh, thấy nó là vô thường v.v..., đó là Minh Sát."

Sách Thanh Tịnh Đạo cũng có lời dạy:

"*Người đã dùng Vắng Lặng làm cổ xe phải xuất ra khỏi Thiền Sắc Giới hay Vô Sắc Giới (Rùpa hay Arùpa Jhàna) -- ngoại trừ trường hợp căn bản của thiền nầy bao gồm Phi-Tưởng-Phi-Phi-Tưởng -- rồi phân biện rõ ràng, thích ứng với đặc tánh, cơ năng v.v... của các chi thiền gồm: tầm, sát v.v...và những tâm sở liên hệ."* (Thanh Tịnh Đạo, ch XVIII, 3)

Lại có người, không bao giờ đạt đến Cận Định hay Toàn Định, nhưng từ lúc đầu dùng Minh Sát quán chiếu ngũ uẩn thủ thì được gọi là *Suddha-vipassanà-yànika* [12], tức người dùng Minh Sát Thuần Túy làm cổ xe. Về phương pháp để thành đạt tuệ minh sát của người nầy, bản chú giải của bài kinh Dhammadàyàda Sutta dạy,

"Có người kia, vẫn chưa đạt đến Vắng Lặng, áp đặt minh sát vào ngũ uẩn thủ và thấy rằng nó là vô thường, v.v..."

Theo sách Thanh Tịnh Đạo,

"Người đã dùng Minh Sát Thuần Túy làm cổ xe ... quán chiếu bốn nguyên tố (tứ đại) ...."

Trong bài kinh Susìma-paribbàjaka Sutta của phẩm Nidànavagga Samyutta, Đức Phật dạy,

"Trước tiên có tuệ hiểu biết sự phát sanh thật sự của sự vật (dhammatthiti-nàna) và sau đó khởi phát tuệ chứng ngộ Niết Bàn (nibbàne nàna)."

Khi giới đức đã được kiên cố vững chắc vị hành giả đã chọn phương pháp dùng Minh Sát Thuần Túy làm cổ xe phải gia công quán niệm danh-sắc (*nàma-rùpa*). Vị ấy phải niệm ngũ uẩn thủ (năm uẩn đối tượng của sự bám níu) thích ứng với những đặc tánh của nó [13], tức những tiến trình vật chất và tâm linh nào trở thành hiển nhiên trong cuộc sống hằng ngày của mình (qua sáu cửa nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý).[14]

Trong thực tế, tuệ minh sát phải được phát triển bằng cách ghi nhận [15], tùy hợp theo những đặc tánh cá biệt và những đặc tánh tổng quát [16] tức những tiến trình của danh và sắc vốn đã trở thành hiển nhiên ở lục căn. Tuy nhiên, vào lúc ban sơ, quả thật khó mà theo dõi và ghi nhận rõ ràng tất cả những tiến trình danh và sắc, vốn không ngớt sanh khởi từ lục căn. Do đó người hành thiền còn sơ cơ trước tiên phải ghi nhận tiến trình xúc chạm một cách hoàn toàn rõ rệt. Sách Thanh Tịnh Đạo dạy rằng trong pháp hành Thiền Minh Sát hành giả phải gom tâm vào cái gì thật rõ rệt. Khi ngồi, có tiến trình xúc chạm thân qua tư thế ngồi và qua xúc giác của thân. Những tiến trình xúc giác ấy phải được ghi nhận, "Ngồi ... Đứng ..v.v..." một cách thích nghi. Lại nữa, nơi bụng hành giả, tiến trình xúc chạm thân do hơi thở tạo điều kiện, được tri giác dưới hình thức phồng lên và xẹp xuống của bụng. Sự kiện nầy cũng vậy, phải được ghi nhận, "Phồng, Xẹp" v.v... Trong khi hành giả gia công ghi nhận, nguyên tố di động không ngừng xúc chạm thân ở bụng, xúc giác xuyên qua thân căn nầy trở thành hiển nhiên đối với hành giả trên các phương diện gồng cứng lên, rung chuyển và đẩy tới đưa lui. Nơi đây, trạng thái gồng cứng lên là đặc tánh *bản chất nâng đỡ* của nguyên tố di động; sự rung chuyển là *cơ năng chánh yếu* của sự di động; và đưa tới đẩy lui là sự *biểu hiện của nguyên tố di động*.[17]

Như vậy, vị hành giả ghi nhận tiến trình xúc chạm của thân do sự phồng lên và xẹp xuống ở bụng, quán chiếu tiến trình "sắc" (*rùpa*) bằng cách hiểu biết đặc tánh bản chất cá biệt v.v... của nguyên tố di động (nguyên tố gió trong tứ đại). Về sau, khi quán chiếu danh (*nàma*), và quán chiếu cả hai, danh và sắc (*nàma-rùpa*) hành giả sẽ hiểu biết những đặc tánh tổng quát của tiến trình, tức trạng thái vô thường, phải chịu đau khổ và không có một tự ngã đơn thuần. Tuy nhiên, trong khi hành giả chỉ gia công ghi nhận bụng phồng lên và xẹp xuống và những tiến trình xúc chạm khác, sẽ có phát sanh những ý muốn v.v... những cảm thọ ... hoặc những hành động xoay trở bộ phận nào trong thân để được thoải mái. Ngay trong lúc ấy dầu ý muốn, cảm thọ, hay động tác nào cũng phải được ghi nhận. Nhưng sau khi đã ghi nhận xong hành giả phải quay trở về, liên tục ghi nhận tiến trình xúc chạm của bụng phồng lên và xẹp xuống, vì đó là đề mục quán niệm căn bản trong pháp hành nầy.

Trên đây chỉ phác họa những nét đại cương của phương pháp hành Thiền Minh Sát mà không đi sâu vào chi tiết của pháp hành, bởi vì bài nầy nhằm trình bày sự tiến triển của tuệ minh sát qua những giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo.

II. Tâm Tịnh

Vào lúc ban sơ, khi chưa quen thuộc nhiều với lối thực hành có phương pháp, tâm của hành giả chưa được thanh lọc đầy đủ, vì lẽ ấy, do những suy tư hướng đến những đối tượng của tham dục v.v... tâm phóng dật của hành giả sẽ phát hiện từng chặp giữa những chặp tâm niệm ghi nhận (những đề mục hành thiền). Đôi khi vị hành giả (sơ cơ) hay biết những gián đoạn ấy, đôi khi không. Nhưng dầu có hay biết những chặp tâm phóng dật ấy đi nữa, nó chỉ khởi phát và tồn tại trong một thời gian ngắn, rồi qua. Vì tâm an định của người sơ cơ vẫn còn mỏng manh và yếu ớt, nên những chặp tư tưởng phóng dật tiếp tục gây trở ngại trong khi hành giả gia công phát triển chánh niệm. Do đó, những chặp tư tưởng phóng dật ấy được gọi là "chướng ngại".

Tuy nhiên, khi trạng thái tâm tạm thời an định của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc, tiến trình quán niệm cũng được kiên cố dõng mãnh. Vì lẽ ấy, trong khi theo dõi đề mục cần phải được ghi nhận -- di động của bụng, ngồi, đứng, co vào, duỗi ra, thấy, nghe v.v... -- những chặp tư tưởng ghi nhận của hành giả dường như rơi vào đề mục, áp đặt vào đề mục, và liên tục đối diện với đề mục. Đến chừng ấy, thông thường, tâm không còn phóng đi đâu khác nữa, hoặc chỉ thỉnh thoảng xẹt thoáng đi và dầu trong những trường hợp như vậy, hành giả sẽ ghi nhận liền rằng tâm mình đã rời khỏi đề mục, 'ngay lúc nó phóng đi' -- như người ta thường nói. Trong thực tế, một cách chính xác, vị ấy ghi nhận tức khắc sau khi tâm phóng dật vừa khởi sanh. Chừng ấy, sau khi bị ghi nhận, những tư tưởng phóng dật sẽ tan biến và không còn phát hiện trở lại. Hành giả giờ đây có thể quay trở về ghi nhận đề mục nào trở thành hiển nhiên với mình.

Tâm hành giả lúc bấy giờ được gọi là "không bị chướng ngại".

Trong khi thực tập ghi nhận như vậy với "tâm không bị chướng ngại" hành giả chú niệm càng chặt chẽ hơn vào bất luận đề mục nào, và công trình liên tục diễn tiến mà không bị gián đoạn. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả, liên tục không gián đoạn, "tâm an trụ kéo dài một thời gian", hướng về đề mục được ghi nhận.

Đó là *"Tâm Tịnh"* [18], hay trạng thái tâm trong sạch.

Mặc dầu tâm an trụ nầy chỉ tồn tại tạm thời (Tạm Định), sức kháng cự hay năng lực chống lại không để bị những tư tưởng đối nghịch của nó tràn ngập, cũng tương đương với tâm Cận Định. Bản Chú Giải Thanh Tịnh Đạo, Visuddhi Magga, trong khi giải thích đoạn liên quan đến pháp niệm hơi thở có lời dạy:

"Trạng thái 'tâm hợp nhất tạm thời' có nghĩa là tâm an trụ chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn. Loại tâm an trụ nầy cũng vậy, khi phát sanh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục cùng một cách thức ấy và không bị tư tưởng đối nghịch tràn ngập, sẽ giữ tâm vững chắc không chao động, cũng như trường hợp nhập thiền."

Nơi đây, "phát sanh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục" hàm ý có sự nối tiếp liên tục không gián đoạn những tư tưởng chăm chú vào công trình ghi nhận. Sau khi ghi

nhận một đề mục, hành giả theo dõi đề mục khác phát sanh tức khắc kế đó [19], cùng một thế ấy, rồi tiếp tục ghi nhận đề mục kế đó nữa v.v...

"Cùng một cách thức" có nghĩa: mặc dầu những đối tượng của sự ghi nhận phát sanh nhiều và rất khác biệt nhau, năng lực gom tâm gia công ghi nhận không gián đoạn vẫn được giữ đều đặn một mực. Điều nầy có nghĩa là đối tượng đầu tiên được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như thế nào, các đối tượng kế tiếp, thứ nhì, thứ ba, và sau nữa, cũng được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như vậy.

"Không bị những tư tưởng đối nghịch tràn ngập" có nghĩa là tâm định, theo dòng trôi chảy không gián đoạn của nó, không bị những chướng ngại tinh thần tràn ngập. [20]

"Cũng như trường hợp nhập thiền" có nghĩa là năng lực của tâm Tạm Định ấy cũng mạnh mẽ giống như năng lực của loại tâm đã tiến đến Toàn Định. Tuy nhiên, trạng thái giống nhau giữa tâm Tạm Định và tâm Toàn Định chỉ trở thành hiển nhiên khi vị hành giả thực tập Thiền Minh Sát theo đúng phương cách, đạt đến mức độ cùng tột. [21]

Nhưng có phải chăng trong Bản Chú Giải, danh từ "Tâm Tịnh" chỉ áp dụng riêng cho Cận Định và Toàn Định? Đúng vậy, nhưng ta phải hiểu lời dạy nầy theo ý nghĩa, "tâm Tạm Định cũng được bao hàm trong Cận Định". Bởi vì Bản Chú Giải kinh Niệm Xứ dạy rằng: *"Mười hai bài tập còn lại là những đề mục hành thiền chỉ dẫn đến Cận Định*" [22]. Bây giờ, trong trường hợp các đề mục được đề cập đến trong những phần của bài Kinh Niệm Xứ liên quan đến pháp quán niệm bốn oai nghi, sự hiểu biết rõ ràng và tứ đại, sự an trụ tâm của người gia công thực tập những bài ấy nhất định chỉ dẫn đến Tạm Định mà thôi. Tuy nhiên, vì Tạm Định có khả năng khắc phục các Chướng Ngại Tinh Thần giống như Cận Định [23] và bởi vì đây là tâm định kế cận với loại tâm tiến bước vào Thánh Đạo [24], như vậy tâm Tạm Định ấy được gọi là Cận Định và đề mục hành thiền nhằm thành đạt tâm Tạm Định ấy cũng được gọi là "đề mục hành thiền dẫn đến Cận Định". Như vậy, tâm Tạm Định mà có khả năng chế ngự các Chướng Ngại Tinh Thần cũng được gọi là Cận Định, và đó là "Tâm Tịnh". Nếu không vậy người chỉ dùng thiền Minh Sát Thuần Túy Làm Cổ Xe không bao giờ có Tâm Tịnh, bởi vì những vị nầy không trau giồi Cận Định hoặc Toàn Định.

III. Kiến Tịnh

1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc

Vị hành giả đã viên mãn thành tựu "Tâm Tịnh" và tiếp tục gia công ghi nhận danh và sắc như sau: "Tác động phồng lên (ở bụng) là một tiến trình; xẹp xuống là một tiến trình; ngồi là một tiến trình; đứng là một tiến trình v.v..." Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rõ ràng mọi tiến trình của thân mà mình đã ghi nhận. Lại nữa, "Hiểu biết trạng thái phồng lên là một tiến trình; hiểu biết xẹp xuống là một tiến trình." Bằng cách ấy hành giả biết mọi tác động của tâm ghi nhận. Lại nữa, "Cử động phồng lên là một tiến trình; sự hiểu biết cử động ấy là một tiến trình khác. Cử động xẹp xuống là một tiến trình; sự hiểu biết cử động ấy là một tiến trình khác v.v... Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rành mạch và rõ ràng mọi tiến trình của thân (sắc) và của tâm (danh).

Tất cả những kiến thức ấy, quả thật vậy, hành giả chỉ thâu thập bằng cách ghi nhận, không phải bằng lý luận. Điều nầy có nghĩa: đây là tuệ giác mà hành giả trực tiếp chứng nghiệm, chỉ bằng cách ghi nhận, không phải kiến thức được thâu thập do suy luận.

Như vậy, khi mắt thấy một hình thể, hành giả biết làm thế nào phân biệt rõ ràng từng yếu tố đã tạo nên sự thấy: "con mắt (nhãn căn) là một, hình thể (nhãn trần) là yếu tố khác, và sự hiểu biết hình thể (nhãn thức) là một yếu tố khác nữa." Trường hợp các giác quan khác cũng phải được hiểu cùng một thế.

Lúc bấy giờ, trong mỗi tác động ghi nhận hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình danh của sự ghi nhận và những tiến trình danh của suy tư và quán niệm. Hành giả tự mình thấu hiểu bằng cách trực giác, trực tiếp chứng nghiệm như sau: "Bản chất của danh là hướng về một đối tượng, thiên về một đối tượng, hay biết một đối tượng." Đàng khác hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình vật chất (sắc) đang diễn tiến trong toàn thân, mà ở đây được gọi bằng tên là "cử động phồng lên và xẹp xuống của bụng", "ngồi", "đứng" v.v... và hiểu biết như sau: "Bản chất của sắc không phải là hướng về đối tượng, thiên về đối tượng, hay biết đối tượng." Sự hiểu biết như vậy được gọi là "tuệ hiểu biết sắc (hay thân) do sự biểu hiện 'không có quyết định' của nó."

Bản Phụ Chú Giải, tức chú giải Chánh Yếu của Bản Chú Giải (*Mùla-Tikà*), bộ Abhidhamma Vibanga (Phân Biệt Luận), có ghi như sau:

"Nói cách khác, 'không có quyết định' phải được hiểu là không có khả năng hay biết một đối tượng."

Một kiến thức như vậy, phân tích từng sinh hoạt ghi nhận của cả hai: tiến trình sắc được ghi nhận và tiến trình danh làm công việc ghi nhận, thích ứng với bản chất chánh yếu thật sự của nó, được gọi là "Tuệ Phân Tích Danh-Sắc".

Khi tuệ giác nầy được phát triển đến mức độ thuần thục hành giả thấu hiểu rằng: "Lúc thở vào, chỉ có chuyển động phồng lên ở bụng và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có cá nhân, "Tôi", hay "Tự Ngã". Lúc thở ra, chỉ có chuyển động của bụng xẹp xuống và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có tự ngã. Thấu hiểu điều nầy như vậy, trong trường hợp nầy và trong những trường hợp khác, hành giả tự mình thấu hiểu và tự mình thấy, do sự ghi nhận, như sau: "ở đây chỉ có cặp đôi: một tiến trình sắc làm đối tượng và một tiến trình danh hiểu biết đối tượng ấy. Và chỉ có cặp đôi nầy mà trong ngôn ngữ chế định thông thường (tục đế), người ta gọi là "chúng sanh", "người", hay "linh hồn", "tôi", hay "người khác", "đàn ông", hay "đàn bà". Ngoài tiến trình cặp đôi nầy không có riêng rẽ người hay chúng sanh, tôi hay người khác, đàn ông hay đàn bà.

Đó là *"Kiến Tịnh"*, hay quan kiến trong sạch.

IV. Đoạn Nghi Tịnh

2. Tuệ Phân Biện Nhân Duyên

Khi quan kiến Thanh Tịnh của hành giả trở nên thuần thục, nhân duyên cần thiết để cho tiến trình danh-sắc được ghi nhận cũng trở thành hiển nhiên. Trước tiên, cái tâm tạo duyên (điều kiện) cho tiến trình sắc khởi phát trở thành hiển nhiên. Bằng cách nào? Thí dụ, khi co tay vào hoặc co chân vào, cái tâm muốn co tay hoặc chân vào là hiển nhiên. Vậy hành giả bắt đầu ghi nhận cái tâm ấy, và kế đó ghi nhận tác động co vào v.v... Chừng đó, do kinh nghiệm trực tiếp, hành giả hiểu biết: "Khi tâm có ý muốn co tay vào, tiến trình co tay vào của thân khởi diễn; khi tâm có ý muốn duỗi tay ra, tiến trình duỗi tay ra của thân khởi diễn." Và cùng một thế ấy hành giả cũng hiểu biết những trường hợp khác, bằng cách trực tiếp kinh nghiệm.

Cũng do kinh nghiệm trực tiếp, hành giả hiểu biết nhân duyên làm cho tiến trình tâm linh phát sanh như sau: "Trong trường hợp tâm muốn phóng ra khỏi đề mục, trước tiên có loại tâm tương ứng hướng sự chú tâm sơ khởi về đối tượng ngoài đề mục. Nếu không được ghi nhận (với chánh niệm) tâm nầy sẽ chạy ra khỏi đề mục. Nhưng nếu sự chú tâm sơ khởi có khuynh hướng vượt ra ngoài đề mục được ghi nhận và hay biết kịp thời ắt tâm phóng dật không phát sanh. Trong trường hợp các loại tâm khác như thỏa thích, sân hận, khát vọng v.v... cũng dường thế ấy. Khi cả hai, nhãn căn và nhãn trần hiện diện tức có nhãn thức. Nếu không, ắt không có nhãn thức phát sanh. Trường hợp các căn kia như nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý cũng phải được hiểu cùng một thế ấy. Khi có đối tượng có thể được ghi nhận hoặc hay biết, ắt có tâm ghi nhận, hoặc suy tư, hoặc lý luận, hoặc hiểu biết, tùy trường hợp. Nếu không có đối tượng ắt không có loại tâm như vậy phát sanh. Hành giả cũng hiểu biết, cùng thế ấy, tất cả các trường hợp xảy diễn ở các căn khác.

Lúc bấy giờ, thông thường hành giả cảm nghe đau nhức hay khó chịu ở nơi nào trong thân. Khi một trong những thọ khổ ấy được ghi nhận (mà không có lo âu hay bận rộn vì nó) một thọ cảm khác sẽ phát sanh ở một nơi khác; và khi cảm giác nầy được ghi nhận lại có cảm giác khác nữa phát sanh ở một nơi khác. Và cứ thế hành giả theo dõi và ghi nhận mỗi thọ cảm phát sanh. Tuy nhiên, mặc dầu gia công ghi nhận những thọ cảm ấy khi nó phát sanh, hành giả chỉ tri giác giai đoạn "sanh" sơ khởi mà không hay biết giai đoạn "tan biến".

Lúc ấy có thể cũng có những hình ảnh khác nhau phát hiện trong tâm hành giả: chùa, tháp, sư, người, nhà, huê viên, lâu đài ở cảnh Trời, mây, và nhiều loại hình ảnh khác nhau phát hiện. ở đây cũng vậy, khi hành giả còn đang ghi nhận một hình ảnh nào trong tâm thì một hình ảnh khác xuất hiện và khi ghi nhận hình ảnh kia thì một cái khác nữa lại phát hiện. Hành giả tiếp tục theo dõi và ghi nhận những hình ảnh nầy mỗi khi nó phát sanh, nhưng mặc dầu vậy, chỉ tri giác giai đoạn sơ khởi phát sanh mà không hay biết giai đoạn hoại diệt của nó.

Bây giờ vị hành giả hiểu biết: tâm thức phát sanh tùy hợp theo đối tượng nào trở nên hiển nhiên. Nếu có một đối tượng thì tâm thức phát sanh; nếu không có đối tượng ắt tâm thức không phát sanh.

Giữa những giai đoạn ghi nhận như vậy hành giả suy diễn và hiểu rằng: "Vì có những nguyên nhân và những điều kiện -- nhân và duyên, như vô minh, ái dục, nghiệp v.v... -- nên danh và sắc tiếp tục diễn tiến." Sự phân tích và biện giải tương tợ, do kinh nghiệm

trực tiếp và suy diễn như trên trong khi ghi nhận danh và sắc cùng với những nhân duyên của nó, được gọi là "Tuệ Phân Biện Nhân Duyên".

Khi tuệ nầy trở nên thuần thục hành giả sẽ thấu hiểu rằng chỉ có tiến trình danh và sắc phát sanh, hoàn toàn tùy hợp theo nhân và duyên cá biệt thích ứng, và hành giả đi đến kết luận: "Đây chỉ là một tiến trình danh-sắc tạo nhân duyên và một tiến trình danh-sắc do nhân duyên tạo nên. Ngoài ra không có người làm ra tác động co tay vào v.v... hay người kinh nghiệm thọ khổ v.v...

Đó được gọi là *"Đoạn Nghi Tịnh"*.

3. Tuệ Thấu Đạt

Khi Tuệ Phân Biện Nhân Duyên được trau giồi đến mức thuần thục hành giả sẽ phân biện rành mạch các giai đoạn sanh, trụ và diệt của đối tượng được ghi nhận. Đến đây, trong trường hợp những đối tượng khác nhau được ghi nhận, hành giả phân biện rõ ràng rằng chỉ sau khi một tiến trình trước chấm dứt tiến trình kế sau đó mới phát sanh. Thí dụ như khi di động phồng lên ở bụng chấm dứt, di động xẹp xuống mới khởi phát; chỉ khi nào di động xẹp xuống chấm dứt bụng mới phồng lên trở lại. Trong trường hợp thiền hành cũng vậy, chỉ khi nào dơ chân lên xong mới đưa chân tới; chỉ khi đưa chân tới xong mới đặt chân xuống.

Trường hợp những cảm giác đau khổ cũng vậy, chỉ sau khi đã phát sanh ở một nơi nhất định và đã chấm dứt, cảm giác khác mới bắt đầu khởi phát ở một nơi khác. Trong khi tiếp tục theo dõi hết cảm giác nầy đến cảm giác khác như vậy, hai lần, ba lần, hoặc nhiều hơn nữa, hành giả sẽ nhận thức rằng những cảm giác ấy sẽ giảm suy dần dần và rốt cùng hoàn toàn chấm dứt.

Trường hợp các hình thể khác nhau phát hiện trong tâm, chỉ sau khi một hình ảnh được ghi nhận biến dạng rồi một đối tượng khác mới bắt đầu phát hiện. Khi chăm chú ghi nhận một lần, hai lần, ba lần hoặc nhiều lần hơn nữa hành giả sẽ thấy rõ rằng những đối tượng của tâm mà đã được ghi nhận liên tục di chuyển từ nơi nầy sang nơi khác và dần dần trở nên nhỏ hơn và lu mờ hơn cho đến khi cuối cùng, hoàn toàn tan biến. Hành giả không tri giác được bất luận gì thường còn, tồn tại lâu dài hoặc không hoại diệt và tan biến.

Nhận thấy mọi sự vật đều hoại diệt và tan biến như thế nào -- ngay trong lúc được ghi nhận -- hành giả thấu hiểu rõ ràng tính chất vô thường của nó, trong ý nghĩa là nó phải chịu biến đổi và hoại diệt. Hơn nữa, hành giả thấu hiểu đặc tánh đau khổ dính liền với nó, trong ý nghĩa là nó phải tan rã sau khi phát sanh. Đã nhận thấy những cảm giác đau khổ khác nhau liên tục phát sanh như thế nào: một thọ khổ chấm dứt thì có một thọ khổ khác nối tiếp phát sanh, và sau khi thọ khổ nầy chấm dứt thì lại có cái khác nữa phát sanh liền tiếp theo, đã nhận thấy như vậy, hành giả thấu triệt rằng những sự vật được ghi nhận riêng rẽ ấy chỉ hợp thành một nhóm đau khổ. Sau nữa hành giả thấu đạt rằng sự vật chỉ là những hiện tượng vô ngã, không có người làm chủ, trong ý nghĩa là không phải tự nó có khả năng phát sanh mà chỉ phát sanh tùy thuộc nhân duyên rồi tan biến.

Nhận thức một đối tượng được ghi nhận là vô thường, khổ, và vô ngã bằng cách hiểu biết bản chất vô thường v.v... và chỉ do nhờ ghi nhận mà không có suy tư hay lý luận, sự thấu hiểu như vậy được gọi là "Tuệ Hiểu Biết Sự Vật Do Kinh Nghiệm Trực tiếp".

Đã nhận thấy ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã, một lần, hoặc nhiều lần, bằng cách trực tiếp kinh nghiệm, hành giả dựa trên kinh nghiệm trực tiếp ấy mà suy diễn và thấu hiểu tất cả những tiến trình danh và sắc trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai, trong toàn thể thế gian, rồi đi đến kết luận:

"Tất cả đều như vậy: vô thường, khổ, và vô ngã." Đó là Tuệ Hiểu Biết Sự Vật Do Suy Diễn".

ám chỉ tuệ giác nầy, sách Patisambhidà Magga có lời dạy:

"Bất luận sắc nào ở thời quá khứ, hiện tại, hay vị lai, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần -- tất cả các sắc ấy là vô thường. Đó là một loại hiểu biết sáng suốt ..."

Bản Chú Giải bộ Kathavatthu (Thuyết Sự, một trong bảy bộ của Tạng Luận), cũng có lời dạy:

"*Dầu chỉ có một hành (sankhàra, pháp hữu vi, hay vật được cấu tạo) được nhận thức là vô thường bằng cách quy nạp, ta có thể nhận thức rằng: tất cả các pháp hữu vi đều vô thường."*

Những danh từ "tất cả các pháp hữu vi đều vô thường" hàm ý rằng đây là do phương pháp quy nạp (tức là rút kinh nghiệm trong những sự việc xảy ra ở nhiều nơi và nhiều lúc mà kết quả giống nhau để đạt thành một luật chung), chớ không phải hiểu biết nhờ tri giác các đối tượng (đồng thời hiện hữu) cùng một lúc (Đoạn chú giải nầy giải thích vì sao dùng danh từ "Minh Sát Quy Nạp").

Lại nữa, trong Bản Chú Giải của bộ Majjhima Nikàya, Trung A Hàm [25], có lời dạy:

"Bởi vì trong trường hợp cảnh giới Phi Tưởng Phi Phi Tưởng chỉ có chư Phật mới có khả năng Minh Sát quán chiếu vào những diễn tiến nối tiếp của các trạng thái tâm -- chớ chư vị đệ tử của Ngài thì không có -- nên Đức Phật dạy như vậy, hàm ý Minh Sát Từng Nhóm ..."

Đoạn nầy giải thích vì sao dùng danh từ "Thấu Đạt Từng Nhóm"). [26]

4. Tuệ Sanh Diệt

Mười Ô Nhiễm Của Tuệ Minh Sát [27]

Trong khi gia công thực tập ghi nhận, đến một lúc nào, hành giả có thể cột tâm chuyên chú vào tiến trình danh và sắc hiện tại mà không nhìn trở lại quá khứ hay hướng đến

tương lai. Chừng ấy, do năng lực của tuệ minh sát, một *vừng ánh sáng* sẽ phát hiện trong tâm hành giả. Vài người thấy như ánh sáng một ngọn đèn, người khác như trời chớp, cũng có người thấy như ánh sáng mặt trăng hay mặt trời v.v... Đối với vài người, ánh sáng ấy chỉ thoáng qua, còn vài người khác thì thấy lâu hơn.

Vào lúc bấy giờ cũng phát sanh đến hành giả tâm *chú niệm dõng mãnh* trong chiều hướng minh sát. Do đó, tất cả những tiến trình danh và sắc liên tục nối tiếp sẽ phát hiện không thiếu sót trước tâm niệm của hành giả một cách dễ dàng, làm như tự nó đến; và tâm niệm ấy hình như cũng diễn tiến nhẹ nhàng, thanh thoảng. Hành giả tin rằng, "không có tiến trình danh và sắc nào mà tâm ghi nhận mình không hay biết."

Sự hay biết trong chiều hướng minh sát, ở đây gọi là "sự ghi nhận", cũng sẽ trở nên bén nhọn, dõng mãnh và trong sáng. Do đó hành giả sẽ phân biện rõ ràng và rành mạch các hình thể khác nhau của tất cả những tiến trình danh và sắc được ghi nhận, cũng như khi dùng dao bén xắc một mục măng non ra từng mảnh vụn và phân biện, nhìn rõ từng miếng nhỏ. Hành giả tin rằng: "Không có tiến trình danh và sắc nào mà ta không ghi nhận." Khi quán chiếu vào những đặc tánh vô thường v.v... hoặc vào sắc thái thực tiễn nào khác, hành giả thấu hiểu tức khắc và rõ ràng tất cả mọi sự vật, và tin tưởng rằng đó là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm.

Lại nữa, hành giả có *niềm tin mãnh liệt* nơi tuệ minh sát. Do ảnh hưởng của đức tin nầy tâm hành giả trở nên tinh khiết, tĩnh lặng và không chút chao động mỗi khi ghi nhận hay suy tư, và khi hành giả quán tưởng đến các ân đức của Phật, Pháp, Tăng tâm dễ dàng an trụ vào đề mục. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả "ý muốn hoằng dương Giáo Huấn do Đức Phật ban truyền"; trạng thái thỏa thích tin tưởng nơi đức hạnh của những ai gia công hành thiền; ý muốn khuyên nhủ bạn bè và quyến thuộc nên hành thiền; hồi nhớ với lòng tri ân sâu xa các vị thầy tổ đã dạy mình hành thiền -- những tiến trình tâm tương tợ sẽ phát sanh đến hành giả.

Cũng phát sanh đến hành giả *năm loại phỉ lạc* [28] bắt đầu bằng phỉ lạc nhỏ. Khi tâm thanh tịnh dần dần tiến triển, ấn chứng phỉ lạc có thể bắt đầu khởi hiện như làm nổi da gà (rỡn óc), rung rẩy tay chân v.v..., và sau đó tạo nên cảm giác an lạc cao nhã thơ thới lạ thường, thấm nhuần toàn thể châu thân một luồng phấn khởi dịu dàng và tế nhị. Do ảnh hưởng của những cảm giác an lạc như vậy hành giả tưởng chừng như cơ thể mình nhẹ nhàng hỏng lên khỏi mặt đất, hay là mình đang ngồi trên một cái gối hơi, hoặc nữa mình nhẹ nhàng di động lên xuống.

Rồi phát sanh đến hành giả *trạng thái tâm an tĩnh* có đặc tánh làm lắng dịu những khuấy động của tâm và các tâm sở của nó, và tiếp theo là tâm nhẹ nhàng thơ thới v.v... [29] Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, dưới ảnh hưởng của những trạng thái tâm an tĩnh ấy không có loại tâm và những tâm sở khuấy động hoặc trạng thái nặng nề, thô cứng, không thích ứng, ương yếu, hoặc quanh co. [30]

Thay vì bị những loại bất thiện pháp ấy làm chao động, tâm và các tâm sở của hành giả lúc bấy giờ an tĩnh, yên lặng, nhờ đã đạt đến mức tự tại tuyệt đỉnh cao thượng và nhất tâm chú niệm mà không có sinh hoạt nào khác [31]. Các loại tâm ấy nhẹ nhàng (an

khinh) vì luôn luôn sinh hoạt nhanh chóng; nhu thuận, vì lúc nào cũng có thể hướng về đối tượng; thích ứng, vì nó có thể theo dõi đề mục, bao lâu cũng được. Các loại tâm ấy cũng rất minh mẫn sáng suốt vì đã tinh luyện, trong ý nghĩa làm cho tuệ minh sát dễ dàng quán chiếu xuyên thấu đề mục; không quanh co, vì được hướng về, thiên về, và đi thẳng vào những sinh hoạt nào có tánh cách thiện mà thôi. Lúc ấy cũng phát sanh đến hành giả một *cảm giác hạnh phúc vô cùng an lạc,* tỏa khắp châu thân và làm cho hành giả thỏa thích không sao xiết kể, tin rằng, "giờ đây, ta mãi mãi hạnh phúc!" hoặc, "quả thật vậy, giờ đây ta đã tìm ra trạng thái an lạc mà trước kia chưa từng bao giờ có!" Rồi hành giả phát tâm muốn nói lên cho người khác biết kinh nghiệm của mình. Khi nhắc đến tình trạng phỉ lạc ấy, có lời dạy: *"Thầy tỳ khưu đã rút vào ẩn dật đơn độc nơi vắng vẻ tĩnh mịch, đã giữ tâm thanh bình an lạc, đã thấu triệt Giáo Pháp, vị ấy chứng nghiệm phỉ lạc siêu phàm" "Mỗi khi suy niệm về pháp sanh-diệt của các uẩn, người ấy thành đạt phỉ và lạc. Đối với những ai thấu hiểu, đó là trạng thái Bất Diệt."* (Dhammapada, Pháp Cú Kinh, 373, 374)

Đức hạnh tinh tấn cũng phát sanh. Hành giả không quá dể duôi chểnh mảng, cũng không quá căng thẳng, mà luôn luôn trì chí, đều đặn chuyên cần. Trước kia, đôi khi hành giả còn bê trể buông lơi và bị hôn trầm, thụy miên, gây trở ngại, không thể ghi nhận một cách sắc bén và liên tục đề mục đã trở nên hiển nhiên và vì đó, không hiểu biết rõ ràng. Vào những lúc khác, vì tinh tấn quá dõng mãnh, hành giả bị lo âu và phóng dật làm chướng ngại, không thể ghi nhận đề mục một cách bén nhạy. Nhưng giờ đây thì mức độ tinh tấn của hành giả đã trở nên điều hòa, vừa phải, không quá chểnh mảng cũng không quá căng thẳng mà luôn luôn đều đặn và dõng mãnh. Hành giả đã vượt qua khỏi những chướng ngại tinh thần (pháp triền cái) hôn trầm, thụy miên và lo âu, phóng dật mà có thể ghi nhận đề mục hiện hữu một cách liên tục và sắc bén, và thấu hiểu rõ ràng.

Cũng phát sanh đến hành giả *tâm xả* vững chắc, liên hợp với trí tuệ. Tâm luôn luôn thản nhiên và quân bình, không chao động trước các pháp hữu vi *(sankhàra)*. Dưới ảnh hưởng của tâm xả mạnh mẽ nầy hành giả thản nhiên quán chiếu bản chất vô thường v.v... của vạn hữu mà không chao động, và có thể ghi nhận một cách liên tục và sắc bén các tiến trình danh và sắc phát sanh vào lúc ấy. Chừng ấy công trình ghi nhận của hành giả được thực hiện dễ dàng và tự nó hồn nhiên tiến hành, không cần phải cố gắng. Khi hướng về đề mục với tâm xả mạnh mẽ như vậy tâm cũng nhanh chóng tiến vào đề mục. [32]

Rồi phát sanh đến hành giả một sự *luyến ái vi tế*, bám níu vào bản chất an tĩnh vắng lặng và thanh thoảng thỏa thích trong các ấn chứng phỉ lạc như ánh sáng v.v... Mặc dầu vậy, hành giả không thể phân biện rõ ràng những thỏa thích ấy là tùy phiền não, những ô nhiễm đeo đuổi theo làm chướng ngại tuệ minh sát, mà chỉ tin tưởng rằng đó chính là hạnh phúc phát sanh do pháp hành thiền. Vì lẽ ấy, có những vị hành giả vui mừng, "Chí đến bây giờ ta mới trọn vẹn thỏa thích đầy đủ trong pháp hành!"

Đã hưởng được phỉ lạc an vui khi nhìn thấy "ánh sáng" và thỏa thích trong chính sự ghi nhận toàn hảo giúp mình triển triển dễ dàng và nhanh chóng, lúc bấy giờ hành giả tin rằng, "Chắc chắn là ta đã thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả [33]! Bây giờ ta đã làm xong nhiệm vụ hành thiền." Đó là hiểu biết sai lầm, ngỡ là Thánh Đạo và Thánh Quả trong khi thật sự không phải là vậy, và đó là ô nhiễm làm chướng ngại cho con đường

khai triển tuệ minh sát. Do đó tuệ giác bao hàm sự ghi nhận, dầu sinh hoạt rất nhanh chóng, được gọi là "giai đoạn sơ cơ (hay yếu ớt) của Tuệ Sanh Diệt", nếu còn bị các tùy phiền não ấy vướng víu và thâm nhiễm. Cũng chính vì lẽ ấy mà lúc bấy giờ hành giả không ở được trong cương vị có thể phân biện rành mạch tiến trình sanh và diệt của danh và sắc.

V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh

Trong khi gia công ghi nhận, hoặc tự mình nhận thức hoặc nhờ người khác chỉ dạy, hành giả đạt đến quyết định, "ánh sáng và những ấn chứng khác mà ta đã chứng nghiệm không phải là Con Đường (Đạo). Thỏa thích trong những hiện tượng ấy chỉ là ô nhiễm và chỉ làm trở ngại tuệ minh sát. Thực hành pháp liên tục ghi nhận đề mục khi nó trở thành hiển nhiên quả thật là đường lối duy nhất để đạt đến tuệ minh sát. Ta phải tiếp tục chỉ tập trung nỗ lực vào công trình ghi nhận nầy." Quyết định như vậy được gọi là *"Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh"*, trạng thái trong sạch do sự thấu hiểu và nhận thấy rõ ràng cái nào là con đường và cái nào là không-phải-con-đường.

VI. Đạo Tri Kiến Tịnh

Sau khi ghi nhận sự phát hiện ánh sáng và nhiều ấn chứng khác, hoặc sau khi đã tách lìa, không quan tâm đến các ấn chứng ấy nữa hành giả liên tục ghi nhận tiếp theo như trước kia, những tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên ở sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi v.v...). Trong khi gia công ghi nhận như vậy, vị hành giả đã vượt qua các tùy phiền não như ánh sáng, phỉ lạc, an tĩnh, hạnh phúc, luyến ái v.v... vốn gây chướng ngại cho con đường đưa đến tuệ minh sát và sự hay biết của hành giả chỉ chăm chú vào tiến trình sanh và diệt của danh và sắc mà mình ghi nhận. Bởi vì lúc bấy giờ mỗi khi ghi nhận hành giả thấy: "Đề mục được ghi nhận vừa phát sanh liền hoại diệt tức khắc", và hành giả cũng nhận thấy rõ ràng rằng mọi sự vật đều tan biến tức khắc vừa lúc mới phát sanh; nó không di chuyển đi nơi nào khác. Theo đường lối ấy hành giả thấu hiểu, bằng cách trực giác chứng nghiệm, rằng những tiến trình danh và sắc sanh khởi và tan biến trong từng khoảnh khắc. Hay biết và thấu hiểu như vậy do nhờ công trình liên tục ghi nhận những tiến trình danh và sắc phát sanh và hoại diệt trong từng khoảnh khắc và phân biện từng giai đoạn riêng biệt sự phát sanh và hoại diệt của mọi tiến trình -- trong khi không bị những tùy phiền não làm trở ngại. Sự hay biết và thấu triệt ấy được gọi là "Tuệ Quán Chiếu Sanh Diệt". Đó là bước đầu của giai đoạn "Thanh Lọc Bằng Cách Thấu Hiểu Và Nhận Thấy", Đạo Tri Kiến Tịnh, trong Thanh Tịnh Đạo, khởi đầu từ tuệ nầy đến Tuệ Thuận Thứ (tuệ thứ 13).

5. Tuệ Diệt

Ghi nhận những tiến trình danh và sắc trong khi nó đang phát sanh hành giả nhận thấy danh và sắc từng phần (hết phần nầy đến phần khác), từng đoạn, từng mảnh, từng phân số vi tế, "Giờ đây nó phát sanh. Giờ đây nó tan biến." Khi Tuệ Sanh Diệt trở thành thuần thục, sâu sắc và dõng mãnh nó sẽ phát sanh dễ dàng và tiến triển không gián đoạn như tự nó tự nhiên đến, và chừng ấy hành giả cũng phân biện dễ dàng tiến trình danh và sắc. Khi tuệ giác của hành giả được tiếp tục duy trì và các pháp hữu vi được phân tích và biện giải

dễ dàng thì sự "khởi phát của tiến trình danh và sắc" (sanh), cũng như giai đoạn giữa, gọi là "hiện hữu" (trụ) và sự liên tục trôi chảy của tiến trình danh và sắc, gọi là "biến chuyển liên tục xảy diễn" (trở thành) đều không hiển hiện trước mắt hành giả. Hình thể của tay chân, mặt, thân v.v... cũng không hiển hiện. Chỉ có trạng thái chấm dứt (diệt) của tiến trình là nổi bật và được gọi là "tan biến" hay chấm dứt.

Thí dụ, trong khi ghi nhận di động phồng lên ở bụng, không phải giai đoạn sơ khởi (lúc bụng bắt đầu phồng lên), cũng không phải giai đoạn giữa, mà chỉ giai đoạn cuối cùng, mới hiển hiện nổi bật. Và khi bụng xẹp xuống cũng vậy, hành giả chỉ thấy giai đoạn cuối cùng của di động. Cùng thế ấy, trong trường hợp co tay, hay co chân vào, trong khi ghi nhận tác động co vào, không phải giai đoạn sơ khởi hay giai đoạn giữa mà chỉ có giai đoạn hoại diệt mới hiển hiện nổi bật. Trong các trường hợp khác như duỗi tay ra hay duỗi chân ra v.v... cũng cùng thế ấy.

Vào lúc bấy giờ mọi sự vật mà hành giả ghi nhận hình như hoàn toàn không có, hay đã trở thành không còn hiện hữu. Do đó, đến từng tuệ nầy, đối với hành giả hình như tự mình đang gia công ghi nhận những gì đã trở thành không còn tồn tại, hoặc đã không còn hiện hữu nữa vì đã tan biến. Cái tâm thức đang ghi nhận hình như đã mất liên lạc với đối tượng được ghi nhận. Vì lẽ ấy đến đây hành giả có thể nghĩ rằng: "Ta đã mất tuệ minh sát"; nhưng không nên nghĩ vậy.

Trước kia, ở tình trạng bình thường, tâm thức của hành giả thỏa thích trong những đối tượng khái niệm về hình thể [34] v.v... và chí đến từng Tuệ Sanh Diệt, ý niệm về các pháp hữu vi (*sankhàra*, hành, các vật được cấu tạo) cùng với tánh chất đặc biệt của nó luôn luôn hiển hiện nổi bật trước hành giả [35]. Do đó, vào lúc ấy tâm của hành giả thỏa thích trong một đối tượng bao gồm những pháp hữu vi được phân biệt rõ ràng, cùng với hình thể đặc thù cấu thành nó [36] và ý niệm về tánh chất đặc biệt của nó. Nhưng giờ đây, tuệ giác của hành giả đã được khai triển theo đường lối như đã được trình bày ở phần trên thì ý niệm, hình thể, hay tánh chất đặc biệt của các pháp hữu vi không còn phát hiện rõ rệt đến hành giả, càng ít hơn nữa, những khái niệm thô kịch khác. Đến tầng phát triển nầy sự phát sanh của các pháp hữu vi, tức giai đoạn sơ khởi của tiến trình sanh, không hiển hiện nổi bật (như ở tầng Tuệ Sanh-Diệt), Chỉ có giai đoạn diệt, tức giai đoạn cuối cùng, hiển hiện nổi bật, do bản chất tan biến của nó. Do vậy, tâm của hành giả, trước tiên không thỏa thích, nhưng có thể chắc chắn rằng không bao lâu, sau khi trở thành quen thuộc (với giai đoạn thực hành nầy) tâm mình sẽ thỏa thích trong sự chấm dứt, cũng được gọi là trạng thái "diệt" (của các hiện tượng). Khi được bảo đảm yên tâm như vậy rồi, hành giả cố gắng quay về pháp hành liên tục ghi nhận của mình.

Khi gia công thực hành như vậy hành giả nhận thấy rằng mỗi lần ghi nhận, có hai yếu tố hiện hữu, một có tánh cách khách quan: đối tượng được ghi nhận, và một chủ quan: trạng thái tâm hiểu biết đối tượng. Và hai yếu tố nầy hoại diệt và tan biến từng cặp, hết cặp nầy đến cặp khác. Bởi vì thật sự, trong mỗi tác động của bụng khi phồng lên có vô số những tiến trình vật chất liên tục nối tiếp để tạo thành cử động phồng lên. Và hành giả nhận thấy các tiến trình vật chất ấy nối tiếp nhau tan biến. Cũng dường như ta thấy ảo cảnh ở mùa Hè kế tiếp nhau tan biến trong từng khoảnh khắc, hay cũng như trong một trận mưa to, ta đứng bên bờ hồ nhìn những cái bong bóng trên mặt nước mau chóng và liên tục kế tiếp

nhau tan vỡ, hoặc nữa, cũng giống như những ngọn nến hay những ngọn đèn dầu mà chư thiện tín trong chùa dâng cúng trên bàn Phật, bị một luồng gió mạnh thổi qua, nhanh chóng kế tiếp nhau tắt rụi. Cũng dường thế ấy, trước mắt hành giả các tiến trình của thân được ghi nhận cũng hiển hiện hoại diệt và biến tan trong từng khoảnh khắc.

Trạng thái hoại diệt và tan biến trong từng khoảnh khắc của tiến trình thân được ghi nhận cũng phát hiện cùng thế ấy. Và trạng thái tan biến của tâm ghi nhận những tiến trình thân ấy cũng phát hiện đến hành giả, cùng lúc với tiến trình tan biến của thân. Lại nữa, trong khi ghi nhận các tiến trình danh-sắc khác, trạng thái hoại diệt và tan biến của nó cũng hiển hiện cùng thế ấy. Do đó tuệ giác phát sanh đến hành giả rằng bất luận phần nào trong toàn thể châu thân mà được ghi nhận thì đối tượng được ghi nhận ấy tan biến trước, và tức khắc liền sau đó cái tâm ghi nhận đối tượng ấy cũng chấm dứt. Vị hành giả sẽ thấu hiểu tận tường trường hợp mỗi cặp nối tiếp tan biến của bất luận đối tượng nào và sự tan biến của tâm ghi nhận chính đối tượng ấy. (Ta nên nhận thức rằng đây chỉ là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm, chỉ phát sanh đến vị hành giả đã gia công ghi nhận; không phải là ý kiến xảy đến do luận lý suông).

Đây là sự thấu triệt một cách rành mạch, tận tường và toàn hảo, trạng thái hoại diệt của hai yếu tố đi chung từng cặp -- đối tượng phát hiện ở sáu cửa (lục căn) và tâm thức ghi nhận chính đối tượng ấy.

Sự thấu triệt nầy được gọi là "Tuệ Diệt".

6. Tuệ Kinh Sợ

Khi Tuệ Diệt đã thuần thục chín mùi, sẽ đến lúc mà hành giả chỉ nhìn sự tan biến của tất cả các pháp hữu vi đối tượng, rồi dần dần "Sự Hay Biết Trạng Thái Kinh Sợ" [37] và các tuệ giác cao thượng khác phát sanh, cùng với những sắc thái kinh sợ của nó v.v... [38]

Đã nhận thấy tận tường trạng thái tan biến của bất luận đối tượng nào được ghi nhận và cái tâm quan sát ghi nhận đối tượng ấy -- xảy diễn trong từng khoảnh khắc -- vị hành giả suy diễn và thấu hiểu rằng trong quá khứ cũng vậy, tất cả các pháp hữu vi đều tan vỡ cùng thế ấy. Cũng cùng thế ấy các pháp hữu vi trong tương lai đều phải tan vỡ. Trong hiện tại các pháp hữu vi cũng tan vỡ. Và ngay vào lúc ghi nhận bất cứ pháp hữu vi nào hiển nhiên, các pháp hữu vi ấy sẽ phát hiện trước hành giả với những sắc thái kinh sợ. Do đó ngay trong hành vi ghi nhận, hành giả cũng sẽ thấu hiểu, "Những pháp hữu vi nầy quả thật đáng kinh sợ." Sự thấu hiểu trạng thái kinh sợ ấy được gọi là "Tuệ Hay Biết Trạng Thái Kinh Sợ", hay "Tuệ Kinh Sợ". Vào lúc bấy giờ tâm của hành giả bị kềm kẹp trong tình trạng sợ hải và hình như không có lối thoát.

7. Tuệ Khổ

Khi, do Tuệ Kinh Sợ, hành giả nhận thức trạng thái đáng kinh sợ của các pháp hữu vi, rồi tiếp tục ghi nhận không gián đoạn thì không bao lâu sau Tuệ Khổ sẽ khởi sanh. Khi tuệ nầy phát sanh, tất cả các pháp hữu vi ở cùng khắp -- dầu trong sự vật được ghi nhận hay trong trạng thái tâm ghi nhận, hay bất luận trong cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào mà

hành giả nghĩ đến -- đều sẽ lạt lẽo, vô bổ [39] và bất toại nguyện. Do đó, lúc bấy giờ hành giả chỉ thấy có đau khổ, bất toại nguyện và khốn cùng. Vì lẽ ấy tuệ giác nầy được gọi là "Tuệ Khổ".

8. Tuệ Chán Nản

Khi nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi là khổ, tâm của hành giả không tìm thấy thỏa thích trong các sự vật đầy đau khổ ấy nữa mà hoàn toàn chán nản. Đôi khi tâm của hành giả trở nên bất mãn và thờ ơ lãnh đạm. Mặc dầu vậy, hành giả không bỏ cuộc mà vẫn gia công tiếp tục thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, hành giả phải hiểu rằng trạng thái chán nản ấy không phải là chán hành thiền mà, một cách chính xác, đó là "Tuệ Chán Nản", biểu hiện dưới hình thức nhàm chán các pháp hữu vi. Dầu hành giả có hướng tâm về cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào hạnh phúc nhất, hay về đối tượng nào thú vị và đáng được ưa thích nhất, tâm vẫn không thể thỏa thích, không thấy thỏa mãn trong ấy. Trái lại, tâm hành giả sẽ thiên về, dựa vào, và hướng đến Niết Bàn. Do đó, giữa những khoảnh khắc ghi nhận, ý tưởng sau đây phát sanh đến hành giả: "Chấm dứt các pháp hữu vi -- vốn đang tan vỡ trong từng khoảnh khắc -- duy có sự chấm dứt ấy là hạnh phúc."

9. Tuệ Muốn Giải Thoát

Hành giả đã tiến đến Tuệ Chán Nản. Do tuệ nầy hành giả cảm nghe nhàm chán tất cả những pháp hữu vi được ghi nhận. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả ý muốn lìa bỏ, giải thoát, vượt ra khỏi các pháp hữu vi ấy. Tuệ giác có liên quan đến lòng ham muốn nầy được gọi là "Tuệ Muốn Giải Thoát". Vào lúc ấy, thông thường hành giả có cảm giác đau đớn khó chịu trong cơ thể và bực bội, bức rức, ở không yên trong một oai nghi nào. Dầu cho những trạng thái khó chịu ấy không phát sanh đi nữa, bản chất kém tiện nghi của các pháp hữu vi cũng sẽ trở thành hiển nhiên hơn lúc nào hết. Vì lẽ ấy, trong những khoảnh khắc ghi nhận, hành giả cảm nghe có sự ham muốn từ bên trong thúc giục: "Ước gì ta có thể lẫn thoát ra khỏi trạng thái nầy! Phải chi ta có thể đạt đến trạng thái mà các pháp hữu vi nầy chấm dứt! Ngưỡng mong ta có thể hoàn toàn tách rời và bỏ lại trọn vẹn các pháp hữu vi nầy!" Đến giai đoạn nầy tâm của hành giả đang gia công ghi nhận hình như rụt rè co rút lại trước đối tượng trong mỗi khoảnh khắc mà hành giả ghi nhận, và ước muốn lẫn thoát ra khỏi đó.

10. Tuệ Quán Chiếu Trở Lại

Hết lòng mong muốn lẫn thoát ra khỏi các pháp hữu vi, hành giả càng nỗ lực mạnh mẽ thêm trong công trình thực hành ghi nhận các pháp hữu vi ấy, với mục tiêu duy nhất là tách rời, thoát ra khỏi nó. Vì lẽ ấy, tuệ giác phát sanh vào lúc bấy giờ được gọi là "Tuệ Quán Chiếu Trở Lại". Những danh từ "quán chiếu trở lại" đồng nghĩa với "ghi nhận trở lại", hoặc "suy tư trở lại". Chừng ấy, bản chất (hay những đặc tướng) của các pháp hữu vi -- vô thường, khổ, vô ngã -- sẽ hiển nhiên sáng tỏ cho hành giả, và trong ba đặc tướng ấy, sắc thái đau khổ sẽ đặc biệt nổi bật.

Đến giai đoạn nầy cũng vậy, thông thường hành giả cảm thọ những loại đau nhức buốt xương khác nhau, rất dữ dội và càng lúc càng gia tăng. Do đó cùng khắp châu thân cũng

như toàn thể hệ thống tâm linh của hành giả dường như một khối bệnh tật khó thể chịu đựng, hay một nơi chồng chất khổ đau phiền lụy. Và một trạng thái băn khoăn bồn chồn thường phát hiện, làm cho hành giả bực dọc, không thể ở yên một lúc trong oai nghi nào. Ngồi rồi đứng, đứng rồi nằm, hay ngồi trở lại, rồi đi v.v... luôn luôn có sự thúc giục thay đổi oai nghi. Tuy nhiên, trạng thái ấy chỉ biểu hiện bản chất không thể chịu đựng của các pháp hữu vi. Mặc dầu hết lòng mong muốn thay đổi oai nghi nhưng hành giả không dễ dàng quy hàng mà càng nỗ lực ở yên không di động trong một oai nghi, và tiếp tục hành pháp liên tục ghi nhận. Bằng cách thực hành như vậy hành giả có thể vượt qua chướng ngại phóng dật, không còn bồn chồn hay để tâm phóng đi đầu nầy đầu kia.

Giờ đây tuệ minh sát của hành giả đã mạnh mẽ, vững chắc và trong sáng, nhờ đó những cảm giác đau đớn nhức nhối sẽ tức khắc chấm dứt khi hành giả chăm chú ghi nhận. Dầu có một cảm giác đau đớn không hoàn toàn chấm dứt, hành giả cũng sẽ tri giác rõ ràng là nó đang tan biến, từng phần nầy đến phần khác, trong từng khoảnh khắc. Điều nầy có nghĩa là sự chấm dứt -- tức trạng thái mất dần và tan biến -- của từng cảm giác trong khoảnh khắc vi tế sẽ trở thành hiển nhiên mỗi khi ghi nhận. Nói cách khác, giờ đây thì không phải như lúc còn ở giai đoạn "Tuệ Thấu Đạt" (tuệ thứ 3), khi mà luồng trôi chảy đều đặn không dứt, hay sự tiếp nối liên tục những cảm giác cùng một loại còn hiển nhiên nổi bật như một đơn vị. Tuy nhiên, nếu hành giả vẫn tiếp tục gia công thực hành, không bao lâu cảm giác đau nhức sẽ hoàn toàn chấm dứt. Và khi thọ khổ chấm dứt bằng cách nầy, nó sẽ tiêu tan luôn và không còn trở lại nữa. Tuy rằng đến đây tuệ minh sát đã trở nên rất vững mạnh và trong sáng toàn hảo, hành giả vẫn chưa thỏa mãn mà còn nghĩ rằng: "Tuệ minh sát của ta chưa đủ sáng tỏ." Hành giả nên gạt bỏ ý nghĩ tương tợ bằng cách chăm chú hướng tâm niệm mình vào nó và tiếp tục tập trung nỗ lực vào công trình liên tục ghi nhận danh pháp và sắc pháp, đúng như nó phát hiện.

Nếu hành giả kiên trì thực hành như vậy, mức độ ghi nhận sẽ trở nên càng lúc càng tỏ rạng hơn, từng phút, từng giờ, từng ngày. Chừng ấy hành giả sẽ khắc phục những cảm giác đau nhức và trạng thái phóng dật bồn chồn, có thể ở lâu trong một oai nghi và cùng lúc, cũng chế ngự ý nghĩ rằng tuệ minh sát của mình không sáng tỏ rõ ràng. Chừng ấy sự ghi nhận của hành giả sẽ bén nhạy, lanh lẹ và trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận sẽ thấu hiểu rõ ràng bất luận đặc tướng nào trong tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

Sự thấu triệt ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã ấy -- do công trình ghi nhận bén nhạy, sâu sắc và liên tục tiếp nối nhanh chóng -- được gọi là Tuệ Dõng Mãnh Quán Chiếu Trở Lại, hay "Tuệ Quán Chiếu Trở Lại".

11. Tuệ Xả Hành

Khi Tuệ Quán Chiếu Trở Lại nầy đã thuần thục, sẽ phát sanh đến hành giả tuệ giác nhận thức rõ ràng những tiến trình danh và sắc liên tục tiếp nối nhau một cách rất tự nhiên như tự nó tự động xảy diễn. Đó là Tuệ Bình Thản (tâm xả) Đối Với Các Pháp Hữu Vi, nói gọn lại là "Tuệ Xả Hành". "Hành" ở đây là một danh từ khác để gọi pháp hữu vi, hay các vật được cấu tạo *(sankhàra)*.

Trong công trình ghi nhận hành giả không cần phải cố gắng nữa để niệm, hoặc để thấu hiểu các pháp hữu vi. Sau mỗi khi ghi nhận, đối tượng được ghi nhận sẽ tự nó tự nhiên phát hiện, và tuệ minh sát cũng vậy, sẽ tự nhiên ghi nhận và thông suốt đối tượng. Hình như hành giả không cần cố gắng nữa. Trước kia, vì hành giả trông thấy trạng thái hoại diệt của các pháp hữu vi nên tuần tự phát sanh sắc thái kinh sợ, tri giác nỗi thống khổ, tình trạng chán nản, lòng mong muốn giải thoát và trạng thái không thỏa mãn, với những tuệ đã thâu đạt. Nhưng giờ đây, các tâm trạng ấy không còn phát sanh đến hành giả nữa, mặc dầu đến giai đoạn nầy các pháp hữu vi tan vỡ và diệt vong càng nhanh chóng hơn và được hay biết càng tận tường hơn trước. Dầu có cảm giác đau nhức phát sanh trong thân, tâm hành giả không cảm nghe phiền toái và thiếu nghị lực để chịu đựng. Đến giai đoạn nầy thông thường hành giả không còn nghe đau nhức -- tức trạng thái đau nhức không còn phát sanh đến hành giả nữa. Dầu cho có nghĩ đến điều gì đáng kinh sợ hay buồn thảm, tâm vẫn thãn nhiên, không bị khuấy động vì sợ hãi hay phiền muộn. Đầu tiên, đây là sự "lìa bỏ kinh sợ" ở tầng "Xả Hành", hoàn toàn xả chấp, thản nhiên đối với các pháp hữu vi.

Trước kia, khi đạt đến tầng Tuệ Sanh Diệt, hành giả cảm nghe rất thỏa thích vì tuệ minh sát sáng tỏ rõ ràng. Nhưng giờ đây loại phỉ lạc ấy không còn phát sanh, dầu rằng hành giả đang ở trong trạng thái vô cùng an lạc và tâm sáng tỏ tuyệt vời, vốn là hai đặc tánh của Tuệ Xả Hành. Dầu hành giả thật sự thấy những đối tượng đáng được ưa thích khả dĩ dẫn đến phỉ lạc, và mặc dầu hành giả nghĩ đến nhiều điều thích thú khác nhau, nhưng vẫn không có cảm giác thỏa thích mạnh mẽ phát sanh. Đó là "lìa bỏ thích thú" ở tầng Xả Hành.

Hành giả không nuôi dưỡng lòng ham muốn hay ghét bỏ đối với bất luận điều gì hay sự vật nào phát hiện ở lục căn mình, dầu điều nầy đáng hay không đáng được ưa thích, mà xem tất cả đều giống nhau trong sự ghi nhận và thông hiểu nó (đây là sự hiểu biết thuần túy. Chỉ hiểu biết mà không có ý ưa thích hay ghét bỏ). Đây là "quan kiến bình thản" ở tầng "Xả Hành".

Về ba đặc tánh vừa nêu trên, sách Thanh Tịnh Đạo (Vissudhi Magga) viết:

"Đã gạt bỏ kinh sợ và thỏa thích, hành giả vô tư và (giữ tâm ở trạng thái) trung hòa (bình thản, thản nhiên) đối với tất cả các pháp hữu vi".

Nếu hành giả trở lại thực hành pháp ghi nhận với ý nghĩ: "Giờ đây ta sẽ mạnh dạn thực hành trở lại" thì không bao lâu sau, sự ghi nhận sẽ công hiệu một cách tự nhiên như tự nó phải tiến hành như vậy.

Kể từ đây hành giả không cần phải quyết tâm nỗ lực nữa. Dầu không quyết tâm nỗ lực, sự ghi nhận của hành giả sẽ diễn tiến trôi chảy liên tục và vững mạnh trong một thời gian lâu, có thể tiếp tục kéo dài đến hai hay ba tiếng đồng hồ không gián đoạn. Đó là "trạng thái (pháp hành) kéo dài" của Xả Hành mà khi đề cập đến, sách Patisambhidà Magga viết:

"Trí Tuệ Bền Vững Lâu Dài là tuệ giác hiện hữu trong những trạng thái tâm của Xả Hành".

Bản Chú Giải quan trọng về Con Đường Thanh Lọc (Vissuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo) giải thích như sau:

"Điều nầy được nêu lên có liên quan đến tuệ giác tác hành trong một luồng trôi chảy liên tục."

Bây giờ, khi sự ghi nhận tự động tác hành như tự nhiên tự nó xúc tiến thì cái tâm, dầu hành giả muốn gởi nó đến một số những đối tượng khác, thông thường vẫn từ chối không đi, hoặc nếu có đi vẫn không ở lại đó lâu mà sớm quay trở về đối tượng quen thuộc rồi sẽ tiếp tục ghi nhận liên tục. Trong ý nghĩa đó sách viết:

"Nó co rút, giựt lùi lại và thối lui; không tiến đến nơi ấy."

12. Tuệ Đưa Vượt Lên

Do Tuệ Xả Hành, hành giả có tâm "Xả" hoàn toàn đối với các pháp hữu vi, có rất nhiều phẩm hạnh cao thượng, rất nhiều phước lành, rất nhiều oai lực và do đó, ghi nhận các pháp hữu vi đúng như nó phát sanh. Khi tuệ giác nầy thuần thục chín mùi và trở nên sắc bén thâm sâu, dõng mãnh và trong sáng đến mức tuyệt đỉnh thì chỉ nhìn thấy sự tan biến của vạn pháp, nó sẽ thấu triệt tận tường rằng bất luận pháp hữu vi nào cũng vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã. Bây giờ, sự ghi nhận bất cứ đặc tướng nào trong tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã) -- càng tỏ rạng hơn trong sự hiểu biết toàn hảo -- tự biểu hiện hai hoặc ba lần, hay nhiều hơn nữa, tiếp nối nhau một cách nhanh chóng. Đó là tuệ giác dẫn đến trạng thái vượt lên, "Tuệ Đưa Vượt Lên" [40]. Vào lúc bấy giờ, tức khắc sau chập tâm cuối cùng trong chuỗi dài ghi nhận, vẫn còn thuộc về Tuệ Đưa Vượt Lên, tâm của hành giả nhảy vọt vào Niết Bàn, sự chấm dứt của tất cả các pháp hữu vi (tức tâm hành giả chụp lấy Niết Bàn làm đối tượng).

Và chừng đó, đối với hành giả tất cả mọi sự vật (tức tất cả các pháp hữu vi) đều lắng xuống và ngưng động, một trạng thái yên tĩnh gọi là "sự chấm dứt". Cách thức chứng ngộ Niết Bàn nầy đã được đề cập đến trong nhiều bài kinh của Đức Bổn Sư, thí dụ như:

"Tri kiến đến với hành giả rằng: bất luận gì có bản chất sanh khởi tức nhiên phải chấm dứt".

Nơi đây, cụm từ "phải chấm dứt" chỉ rõ sắc thái chứng ngộ sự ngưng động và chấm dứt tất cả các pháp hữu vi mà bản chất vốn là sanh khởi. Sách Milinda Vấn Đạo cũng có ghi:

"Tâm của hành giả, trong khi thực hành công trình ghi nhận, vượt qua khỏi những diễn biến liên tục của các hiện tượng và hạ xuống, đáp vào trạng thái không-diễn-biến. Người đã thực hành theo đường lối chân chánh, đã hạ xuống đáp vào trạng thái không-diễn-biến, Tâu đại Vương, được xem là đã chứng ngộ Niết Bàn".

Đoạn nầy có ý nghĩa như sau: Vị hành giả muốn chứng ngộ Niết Bàn phải, xuyên qua công trình ghi nhận, nằm lòng tất cả mọi tiến trình danh và sắc phát hiện ở bất cứ cửa nào của lục căn. Khi hành giả chăm chú nằm lòng như vậy thì cái tâm của mình, vốn không ngừng gia công ghi nhận trong từng khoảnh khắc cho đến lúc thành đạt Tuệ Thuận Thứ, rơi vào tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là "diễn biến liên tục", bởi vì những biến đổi ấy liên tục xảy diễn, dài dài trong một luồng trôi chảy không gián đoạn như dòng nước của một con sông. Nhưng đến giai đoạn cuối cùng, thay vì rơi vào sự "liên tục diễn biến" ấy, tâm hành giả vượt lên khỏi nó và nhẹ nhàng hạ xuống, đáp vào trạng thái "không-diễn-biến" (đối nghịch với những tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là "diễn biến"). Nói cách khác, tâm của hành giả đạt đến trạng thái "không-diễn-biến', có nghĩa là: cũng dường như nhẹ nhàng đáp xuống -- nó đạt đến sự chấm dứt, vốn là sự ngưng động của các pháp hữu vi. Khi vị hành giả, trước kia đã có thực hành chân chánh và không sai lạc tách rời đường lối, xuyên qua Tuệ Sanh Diệt và những tuệ khác (hoặc xuyên qua những giai đoạn Giới Tịnh, Tâm Tịnh, Kiến Tịnh v.v...) đạt đến trạng thái "không-diễn-biến" (do tâm mình hạ xuống, đáp vào trạng thái ấy), vị ấy được xem là đã chứng ngộ "Niết Bàn", và được gọi là người trực tiếp chứng đắc và đã thật sự thấy Niết Bàn.

13. Tuệ Thuận Thứ

Nơi dây, do công trình ghi nhận, tuệ giác phát sanh trong chuỗi dài những tuệ giác hợp thành "Tuệ Đưa Vượt Lên" được gọi là "Tuệ Thuận Thứ" [41]. Đến đây chấm dứt giai đoạn "Đạo Tri Kiến Tịnh", quan kiến Trong Sạch Thấu Hiểu Và Nhận Thấy Con Đường.

14. Tuệ Chuyển Tánh

Tức khắc liền sau đó một loại tuệ giác tự phát hiện và rơi vào Niết Bàn lần đầu tiên. Niết Bàn vốn không có pháp hữu vi (tức những hiện tượng phát sanh do điều kiện), chính vì đây là sự chấm dứt các pháp hữu vi. Tuệ nầy được gọi là "Tuệ Chuyển Tánh", tuệ giác đã thuần thục chính mùi. [42]

VII. Tri Kiến Tịnh

15. Đạo Tuệ

Tức khắc liền theo sau là tuệ giác -- giống như Tuệ Chuyển Tánh trước đó -- cũng cùng ở Niết Bàn, vốn không có pháp hữu vi, vì Niết Bàn là sự chấm dứt các pháp hữu vi. Tuệ nầy được gọi là "Đạo Tuệ" [43], cũng được gọi "Tri Kiến Tịnh", quan kiến trong sạch (thanh tịnh) thành đạt do thấu hiểu (tri) và nhận thấy (kiến).

16. Quả Tuệ

Một lần nữa, đây là tuệ giác tức khắc theo liền sau, thuộc về giai đoạn cuối cùng, và tiếp tục luồng trôi chảy của Đạo Tuệ: tuệ nầy cũng cùng ở Niết Bàn, vốn không có pháp hữu vi, vì Niết Bàn là sự chấm dứt các pháp hữu vi, và được gọi là "Quả Tuệ".

17. Tuệ Duyệt Xét

Thời gian của bộ ba, Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ quả thật không dài mà rất ngắn, chỉ tồn tại trong khoảnh khắc, giống như thời gian của một chặp tư tưởng ghi nhận. Sau khi ba tuệ trên vừa chấm dứt thì liền phát sanh "Tuệ Duyệt Xét", cũng được gọi là Tuệ Nhìn Trở Lại. Do Tuệ Duyệt Xét nầy hành giả phân biện rằng Tuệ Đưa Vượt Lên đã sanh khởi cùng với chức năng ghi nhận thật nhanh chóng, và tức khắc liền sau giai đoạn cuối cùng của sự ghi nhận,

Con Đường Của Tâm Thức đưa ngay vào sự chấm dứt (các pháp hữu vi). Đó là "Tuệ Duyệt Xét Con Đường".

Hành giả cũng phân biện rằng lúc bấy giờ tâm thức cũng ở chung, cùng một trạng thái chấm dứt, trong khoảng thời gian giữa Đạo Tuệ và Tuệ Duyệt Xét. Đây là "Tuệ Duyệt Xét Quả".

Lại nữa, hành giả phân biện rằng đối tượng mà mình vừa chứng nghiệm không có pháp hữu vi. Đó là "Tuệ Duyệt Xét Niết Bàn".

Về điểm nầy sách Thanh Tịnh Đạo ghi nhận:

" 'Theo Con Đường nầy, quả thật vậy, ta đã đến', bằng cách ấy hành giả duyệt xét Đạo. 'Hạnh phúc nầy ta, đã thành đạt', bằng cách ấy hành giả duyệt xét Quả. 'Trạng thái nầy, ta đã chứng nghiệm và thấm nhuần như một đối tượng' [44], bằng cách ấy, hành giả duyệt xét trạng thái Bất Diệt, Niết Bàn."

Có vài vị -- không phải tất cả -- có sự Duyệt Xét Ô Nhiễm. [45]

Sau khi duyệt xét theo phương cách nầy hành giả vẫn tiếp tục thực hành ghi nhận tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên. Tuy thế, trong khi gia công ghi nhận như vậy, các tiến trình danh và sắc phát hiện đến hành giả khá thô kịch, chớ không được vi tế như trước kia, lúc ở Tuệ Xả Hành. Tại sao? Là vì tuệ giác mà hành giả đạt đến trong hiện tại có bẩm chất của Tuệ Sanh Diệt. Lý do là khi bậc Thánh Đệ Tử (như các vị Tu Đà Huờn v.v...) thực hành minh sát trở lại (bằng cách ghi nhận) thì thông thường Tuệ Sanh Diệt sanh khởi trước hết. Đó là dòng trôi chảy thông thường theo thứ tự mà các tuệ phát sanh.

Có những vị hành giả, khi vừa xuất ra khỏi Đạo và Quả thì bị niềm tin dõng mãnh, hạnh phúc, phỉ lạc và an tĩnh -- phát sanh do sự chứng nghiệm Đạo Quả -- đượm nhuần và tràn ngập cùng khắp toàn thể châu thân. Vì lẽ ấy các Ngài không thể tiếp tục ghi nhận những gì phát hiện hiển nhiên vào lúc bấy giờ. Dầu có lập tâm quyết tinh tấn gấp đôi và cố gắng thực hành minh sát đi nữa, các Ngài vẫn không thể phân biện những hiện tượng một cách rành mạch và rõ ràng, vào lúc các hiện tượng ấy phát hiện. Các Ngài chỉ tiếp tục chứng nghiệm phỉ, an, lạc, mà lúc bấy giờ xảy diễn đến một cách mãnh liệt.

Trạng thái tâm nầy, một trạng thái vắng lặng và tự tại khác thường phát sanh do niềm tin dõng mãnh, kéo dài trong một tiếng, hai tiếng đồng hồ, hoặc hơn nữa mà không gián đoạn. Do sự kiện nầy, hành giả cảm nghe như mình ở trong không gian rộng lớn vô biên, tràn đầy hào quang sáng chói và thích thú tuyệt vời. Trạng thái phỉ, lạc, và vắng lặng, mà hành giả chứng nghiệm lúc bấy giờ được tán dương như sau: *"Chắc chắn là ta chưa từng cảm thọ và chứng nghiệm hạnh phúc như thế nầy!"*

Sau thời gian hai, hoặc ba tiếng đồng hồ trôi qua, niềm tin, hạnh phúc, phỉ, lạc, và an tĩnh dần dần phai lạt. Chừng ấy hành giả có thể tiếp tục trở lại thực hành ghi nhận các tiến trình danh và sắc khi nó xảy diễn, phân biệt rành mạch từng tiến trình một, và có thể phân biện tận tường. Nhưng vào lúc bấy giờ cũng vậy, Tuệ Sanh Diệt cũng sanh khởi đầu tiên.

18. Chứng Quả

Trong khi hành giả gia công thực hành ghi nhận, tuệ minh sát sẽ dần dần tăng trưởng và sẽ sớm đạt đến giai đoạn Xả Hành trở lại. Nếu tâm định của hành giả chưa đến mức độ toàn hảo, chỉ có Tuệ Xả Hành liên tiếp phát sanh trở đi trở lại. Nhưng nếu tâm định của hành giả đã đạt đến mức toàn hảo thì, trong trường hợp vị hành giả minh sát thực hành ghi nhận với quyết định chỉ nhằm thành đạt Đạo và Quả đầu tiên thì chỉ có tâm Quả của Tu Đà Huờn Đạo tiến đến trạng thái chấm dứt các pháp hữu vi bằng cách *chứng Quả* [46]. Sự chứng ngộ nầy xảy diễn chính xác giống hệt như tâm Đạo và tâm Quả đã phát sanh trước kia, khi hành giả lần đầu tiên chứng đắc Tu Đà Huờn Đạo. Chỉ có sự khác biệt duy nhất là lần nầy khả năng chứng nghiệm Quả vị kéo dài hơn.

Đến đây hành giả phải lập tâm nhất quyết gia công vững tiến thêm: có thể lặp đi lặp lại nhiều lần sự chứng Quả, thành tựu nhanh chóng, và khi đã thành tựu, ẩn náu trong Quả vị ấy lâu dài, thí dụ 6, 10, 15, hoặc 30 phút, một giờ hoặc lâu hơn nữa.

Khi vị hành giả cố gắng chứng Quả như vậy thì Tuệ Sanh Diệt sẽ phát sanh trước tiên. Tuần tự vững tiến trong chiều hướng nầy hành giả sớm đạt đến Tuệ Xả Hành. Nhưng nếu công trình thực hành đã đạt đến mức độ thuần thục thì Tuệ Xả Hành sẽ phát sanh một cách nhanh chóng, chỉ sau bốn hay năm chặp tư tưởng ghi nhận. Nếu định lực của hành giả đã đến mức toàn hảo, tâm Quả sẽ liên tiếp rơi nhập vào trạng thái chấm dứt, bằng cách chứng Quả. Dầu trong khi đi kinh hành hoặc đang thọ trai, tâm của hành giả cũng có thể nhập vào trạng thái nầy và Quả vị thành tựu có thể kéo dài bao lâu tùy mình quyết định. Trong khi chứng nghiệm Quả vị, tâm sẽ chỉ an trú trong sự chấm dứt các pháp hữu vi, và sẽ không hay biết gì khác.

19. Đạo Và Quả Cao Thượng

Khi đã thuần thục và quen thuộc với sự chứng Quả, hành giả quyết tâm tiến đến các Đạo và Quả cao thượng hơn. Trong sự cố gắng ấy, hành giả phải làm gì? - Chỉ như trước, phải tiếp tục gia công thực hành ghi nhận (bất luận gì xảy diễn) ở sáu cửa giác quan.

Kể từ đây hành giả phải ghi nhận bất luận tiến trình danh và sắc nào phát hiện hiển nhiên ở lục căn. Khi gia công thực hành như vậy, đến giai đoạn Tuệ Sanh Diệt, hành giả sẽ

nhận thấy rằng những đối tượng đầu tiên bao gồm các pháp hữu vi, hiển hiện đến mình một cách thô kịch và tâm định của mình không an trụ đúng mức. Trong thực tế, công trình khai triển tuệ minh sát thuộc các Đạo cao thượng không dễ dàng như tuệ minh sát thuộc Thánh Quả mà mình đã thành tựu trước đây. Trong thực tế thì quả thật là khó, vì phải bắt đầu trở lại như mới. Dầu sao cũng không đến đỗi khó như lúc mới khởi sự lần đầu tiên. Trong một ngày, hay chỉ trong một giờ, hành giả có thể đạt đến Tuệ Xả Hành. Nói như vậy là căn cứ trên kinh nghiệm thông thường của các hành giả ngày nay.

Những vị nầy cần phải được hướng dẫn từ lúc ban sơ, và họ không đặc biệt sáng suốt. Nơi đây chỉ đề cập đến hạng người thông thường. Tuy nhiên, dầu đã đạt đến Tuệ Xả Hành, nếu Ngũ Căn [47] của hành giả chưa được trau giồi đầy đủ, tuệ nầy chỉ liên tiếp lặp đi lặp lại. Dầu vị hành giả đã chứng Quả (thấp hơn) có thể nhập vào Tuệ Xả Hành nhiều lần trong một giờ, nhưng nếu Ngũ Căn của Ngài chưa đủ thuần thục thì cũng không thể tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn kế đó trong thời gian một ngày, hai ngày, hoặc hơn nữa. Vị ấy chỉ ở trong Tuệ Xả Hành. Nhưng nếu vào lúc bấy giờ Ngài hướng tâm nhằm đạt đến Quả mà mình đã chứng đắc trước kia thì sẽ thành công dễ dàng, không chừng trong hai, hay ba phút.

Trong trường hợp mà Ngũ Căn đã thuần thục, vị hành giả gia công thực hành minh sát để tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn sẽ thấy rằng tức khắc sau khi Tuệ Xả Hành đã tiến triển đến mức tuyệt đỉnh của nó thì Đạo và Quả cao thượng sẽ phát sanh giống như trước kia (khi thành tựu Đạo và Quả đầu tiên), có nghĩa lả liền sau khi những giai đoạn Thuận Thứ và Chuyển Tánh chấm dứt. Sau Quả, giai đoạn Duyệt Xét v.v... tiếp nối theo cũng cùng một lối như trước.

Bất luận gì khác liên quan đến phương pháp thực hành minh sát và khai triển các tuệ minh sát, thẳng tiến đến tầng A La Hán có thể được hiểu là giống y hệt như đã trình bày ở phần trên. Do đó nơi đây không cần phải thảo luận thêm dong dài.

* * *

Giờ đây, bản khái luận về *"Lịch Trình Tiến Triển Của Tuệ Minh Sát Qua Những Giai Đoạn Thanh Tịnh"* nầy đã được soạn thảo một cách giản lược và rõ ràng để cho người hành thiền có thể thấu hiểu dễ dàng. Do đó, ở đây không trình bày đầy đủ chi tiết. Và bởi vì bài nầy được viết ra nhằm giúp người đọc lãnh hội dễ dàng nên có nhiều đoạn trong Tam Tạng kinh điển liên quan đến vấn đề không được viện dẫn, nhiều sự lặp đi lặp lại và nhiều lỗi văn chương trong phương cách trình bày. Tuy nhiên, người đọc có thể bỏ qua những thiếu sót trong lối trình bày và những phần kém đầy đủ trong sự trích dẫn kinh điển. Người khôn ngoan sáng suốt chỉ quan tâm đến ý nghĩa và mục tiêu của bài viết. Kính mời quý đọc giả chú tâm vào điểm nầy.

Mặc dầu trong Lời Tựa có viết rằng bản khái luận nầy được viết ra cho những vị hành giả đã thâu đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành, những vị khác cũng có thể đọc và thâu hoạch lợi ích.

Đối với quý vị nầy, giờ đây, để chấm dứt, Sư có lời ước nguyện và cầu chúc như sau: Cũng như một thức ăn rất ngon, có nhiều hương vị, trông rất hấp dẫn và có nhiều chất dinh dưỡng, chỉ có thể được thưởng thức trọn vẹn khi nào người ta thật sự ăn. Người không nếm qua không thể thưởng thức. Cùng thế ấy, chỉ có những vị đã tự mình nhận thấy và trực nghiệm mới có thể lãnh hội trọn vẹn và đầy đủ toàn thể chuỗi dài những tuệ giác được phát triển như đã trình bày ở đây, không phải bằng cách nào khác.

Vậy, Sư ngưỡng mong tất cả quý vị thành đạt giai đoạn hiểu biết không thể còn hoài nghi, toàn thể chuỗi dài tiến trình phát triển các tuệ minh sát! Ngưỡng mong tất cả quý vị tinh tấn chuyên cần để thành tựu mục tiêu!

*

Bản khái luận nầy,
đề cập đến những giai đoạn Thanh Lọc và Minh Sát,
được NgàI Mahasi Sayadaw,
vị Thiền Sư trứ danh và nhiều kinh nghiệm,
soạn thảo bằng tiếng Miến Điện và chuyển dịch ra Phạn ngữ,
nhằm giúp những vị hành giả đã ít nhiều thấy rõ sự vật,
dầu kho tàng kiến thức còn khiêm tốn

Bản khái luận về
những giai đoạn Thanh Tịnh và những Tuệ Minh Sát,
Được soạn thảo ngày 22 tháng 5, 1950,
Đến đây chấm dứt.

Chú giải thuật ngữ

Chú giải

[1] **"Tuệ Minh Sát"** (Insight). Danh từ thường dùng để dịch chữ *nàna* là "sự hiểu biết" (knowledge), nhưng theo bài nầy những chữ "sự hiểu biết" có phần nhẹ nhàng, không diễn tả đầy đủ ý nghĩa. Tuy nhiên trong tất cả những phần sau "tuệ minh sát" chỉ dùng để dịch chữ "vipassanà". Khi đề cập đến những giai đoạn tuệ giác. Anh ngữ "knowledges" được dùng ở số nhiều để thích hợp với danh từ Pàli *nànàni.*

[2] **bảy giai đoạn Thanh Lọc** *(visuddhi)* được đề cập đến trong bài kinh "Discourse on the Stage Coaches số 24 của Bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikàya, tựa đề "Rathanavinìta Sutta", bài kinh về "Những Trạm Xe". Một hình ảnh ngụ ngôn thuật rằng Vua Pasenadi đang ở Sàvatthi, có việc cần phải đi Sàketa. Bảy trạm xe liền được tổ chức dài theo con đường từ Sàvatthi đến Sàketa. Vua dùng chiếc xe đầu tiên để di chuyển xuyên qua đoạn đầu, rồi bỏ xe đó, sang qua chiếc thứ nhì để trải qua đoạn kế, rồi chiếc xe thứ ba, thứ tư v.v... để cuối cùng chiếc xe thứ bảy đưa Vua thẳng vào cung điện ở Sàketa. Dựa vào câu chuyện trên làm khuôn khổ Ngài Buddhaghosa soạn thảo Bản Chú Giải trứ danh tựa đề Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo, mô tả bảy giai đoạn "thanh tịnh" đưa chúng sanh đến trạng thái hoàn toàn trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo và giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ

đau phiền lụy của những kiếp sinh tồn. Bảy giai đoạn ấy là: I. Giới Tịnh, II. Tâm Tịnh, III. Kiến Tịnh, IV. Đoạn Nghi Tịnh, V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, VI. Đạo Tri Kiến Tịnh, VII. Tri Kiến Tịnh. Đây là khuôn khổ sách "Thanh Tịnh Đạo" *(Visuddhi-Magga)* của Ngài Buddhaghosa (xem bản dịch của Ngài Nyanamoli Thera, do nhà xuất bản A. Semage, Colombo, Sri Lanka ấn hành)

[3] **Tiến trình di động** *(vàyo,* theo nghĩa đen là gió, không khí) là nguyên tố cuối cùng trong bốn nguyên tố chánh yếu (Tứ Đại) cấu thành phần vật chất, sắc. Ba nguyên tố kia là Đất (có tánh đặc, cứng hay mềm), Nước (có đặc tánh làm dính liền), và Lửa (có đặc tánh nóng hay lạnh). Trong tất cả các hình thức vật chất đều có đủ bốn nguyên tố nầy, không thể thiếu một. Tứ Đại luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết. Tuy nhiên, trong một loại vật chất, thành phần nầy có thể trội hơn các thành phần kia. Như trong đất (theo nghĩa được hiểu thông thường) thì thành phần "đất" trội hơn ba thành phần "nước", "lửa", "gió". Trong nước thì thành phần "nước" trội hơn v.v... nhưng trong đất, cũng như trong nước, đều có đủ bốn thành phần. Trong sách nầy, đoạn *"Nguyên Tố Gió bên trong"* hàm xúc những sinh hoạt của vật chất như di động, rung chuyển, gây sức ép, tự biểu hiện dưới hình thức luồng gió lưu thông bên trong cơ thể (như hơi thở), hoặc dưới hình thức chuyển động và gây sức ép (như sự di chuyển của tay, chân, hay một bộ phận nào trong thân v.v... và trở thành đối tượng của xúc giác do sức ép tạo nên)

[4] Sự **chú tâm hướng về di động** phồng lên xẹp xuống của bụng là lối thực hành do tác giả, Ngài Mahàsi Sàyadaw, đưa vào làm đề mục căn bản cho phương pháp hành thiền Minh Sát. Muốn có thêm chi tiết xin xem *The Heart of Buddhist Meditation*, do tác giả Nyànaponika Thera (Rider & Co, London, 1962), trang 94 trở lên và 106. Nếu chọn pháp Niệm Hơi Thở *(ànàpànasati)* theo phương pháp thông thường xin xem "The Heart of Buddhist Meditation", trang 108 trở lên; "Mindfulness of Breathing" do tác giả Nyanamoli Thera (Buddhist Publication Society, Kandy)

[5] Theo Phật Giáo *(Abhidhamma*, Vi Diệu Pháp), ta chỉ có thể cảm xúc ba nguyên tố đất, lửa và gió trong phần vật chất (sắc), mà không thể tiếp nhận nguyên tố Nước, dầu ở trong những sự vật ở chất lỏng. Cảm xúc của ta khi đụng vào nước là do ba nguyên tố đất, lửa, gió.

[6] "**Sáu cửa"** là một lối diễn đạt bằng hình ảnh sáu giác quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý) vì đó là sáu đường lối tiếp xúc với trần cảnh.

[7] **"... đã nhìn thấy Giáo Pháp, đã đến Giáo Pháp ..."** Sự phối hợp danh từ thường được dùng trong những bài Kinh *(Sutta)* của Đức Phật liên quan đến những vị đã chứng đắc giai đoạn đầu tiên trên con đường của chư Thánh, tức Nhập Lưu, Nhứt Lai hay Bất Lai. Xem chú thích số 33. Danh từ *Dhamma (Pháp)* ở đây là Niết Bàn.

[8]

> I. **Ngũ Giới**, năm giới dành cho tất cả những người Phật tử cư sĩ là kiêng cử: 1. sát sanh, 2. trộm cắp, 3. tà dâm, 4. vọng ngữ, và 5. dùng chất say.

II. **Tám giới**, hay Bát Quan Trai Giới, là kiêng cử: 1. sát sanh, 2. trộm cắp, 3. tất cả mọi hình thức thông dâm, 4. vọng ngữ, 5. dùng chất say, 6. ăn vật thực từ đúng ngọ đến sáng ngày hôm sau, 7. tránh không (a) múa, hát, đờn kèn. hay xem múa, hát, đờn kèn, (b) trang điểm, dùng tràng hoa, xức dầu thơm v.v... 8. nằm giường cao, đẹp, sang trọng. Người Phật tử có tâm đạo nhiệt thành thọ tám giới nầy trong những ngày Mồng Một, Rằm hoặc các ngày giới khác, nhiều hay ít ngày trong tháng, tùy theo ước nguyện của mình.

III. **Thập Giới**, dành cho các thầy sa-di, hoặc vị cư sĩ nào ước nguyện thọ trì, gồm: từ giới (1) đến giới (6) giống như tám giới. Giới thứ 7. múa hát đờn kèn hoặc xem múa hát đờn kèn, 8. không trang điểm, dùng tràng hoa, xức dầu thơm v.v... 9. không nằm giường cao, đẹp, sang trọng và 10. không nhận vàng, bạc, hoặc tiền v.v...

[9] Trong **Tứ Thanh Tịnh Giới**, phần đầu giống như mười giới của sa-di. Ba phần kia là: thu thúc lục căn, chánh mạng trong sạch và giới hạnh trong sạch liên quan đến các nhu cầu thiết yếu của một nhà sư như vật thực, chỗ ở, y, và thuốc men.

[10] **Tâm Định** *(samàdhi*) là trạng thái tâm vững chắc được giữ chặt chẽ không lay chuyển (*"sam"* + *căn "dha"*), cột chắc tâm vào một đối tượng duy nhất. Tâm Định có thể được phân biệt ở ba mức độ là 1. *khanika samàdhi*, tạm định, chỉ tạm thời "định" trong một thời gian ngắn, 2. *upacàra samàdhi*, cận định, mức độ an trụ đã đến gần tâm "Định" nhưng chưa vững chắc, và 3. *appanà samàdhi*, toàn định. Đây là tâm vững chắc an trụ, không lay chuyển, nhưng còn là loại tâm thuộc về Dục Giới *(kàmàvacara)*, trong khi đó các tầng Thiền *(jhànas)* thuộc về sắc giới *(rùpàvacara)* hay vô sắc giới *(arùpàvacara).*

[11] **Ngũ uẩn thủ,** nhóm năm khối đối tượng của sự bám níu, là: 1. sắc, 2. thọ, 3. tưởng, 4. hành, 5. thức.

[12] Cũng được gọi là ***sukkha-vipassanà-yànika***

[13] **Theo đặc tánh của nó,** trong ý nghĩa, "theo bản chất thật sự và cơ năng của nó."

[14] Pháp hành này nhằm "khai triển tuệ giác bằng cách trực tiếp chứng nghiệm" *(paccakkhanàna)*. Hành giả hướng tâm niệm vào những tiến trình danh và sắc bên trong mình. Vì lẽ ấy nơi đây nhấn mạnh vào điểm *"trong cuộc sống liên tục hằng ngày của mình*", có nghĩa là hành giả liên tục quán niệm các tiến trình danh và sắc bên trong chính mình. Về sau, khi đã viên mãn trực tiếp chứng nghiệm tiến trình danh và sắc bên trong, hành giả sẽ hướng sự chú niệm vào những tiến trình bên ngoài, bằng cách suy diễn (*anumàna*). Xem trong kinh Tứ Niệm Xứ. *Satipatthàna Sutta*, lặp đi lặp lại đoạn "quán chiếu thân v.v... bên ngoài"

[15] **Ghi nhận**, là danh từ then chốt trong bản khái luận nầy. Động từ Pàli tương đương *sallakkheti (sam-lakh)* mà chữ nầy được phiên dịch có nghĩa, 'ghi nhận một cách rõ ràng', quan sát, quán xét, ghi nhận. Do đó, danh từ ghi nhận được chọn, đồng nghĩa với sự 'chú tâm suông', trơ trọi, hoàn toàn tách rời xa khỏi mọi suy tư, tưởng tượng hay hồi nhớ.

Danh từ nầy được dùng trong quyển "The Heart of Buddhist Meditation" (London, 1962, Rider & Co).

[16] Bản Phụ Chú Giải kinh Brahmajàla giải thích như sau: 'Trong bản chất thật sự của những sự vật *(paramattha-dhamma),* tức theo chân đế, có hai đặc tánh: **đặc tánh cá biệt và đặc tánh tổng quát**. Hiểu biết đặc tánh cá biệt là "hiểu biết qua sự chứng nghiệm" *(paccakkhana-nàna,* hiểu biết do chứng nghiệm*),* trong khi hiểu biết đặc tánh tổng quát là "hiểu biết qua sự diễn đạt" *(anumàna-nàna)*. Thí dụ như hiểu biết những đặc tánh cá biệt của Nguyên Tố Di Động *(vàyo-dhàtu,* tức nguyên tố Gió), bản chất của nó là nâng đỡ, cơ năng của nó là di động, còn đặc tánh tổng quát là vô thường v.v...

[17] Ba cụm từ in bằng chữ nghiêng ***(bản chất nâng đỡ, cơ năng chánh yếu, và sự biểu hiện của nguyên tố Di Động)*** là cách định nghĩa tiêu chuẩn được dùng trong những bản chú giải Phạn ngữ và trong sách Thanh Tịnh Đạo, Trong trường hợp các hiện tượng tâm linh thì có thêm vào lối định nghĩa thứ tư là "nhân duyên kế cận" *(padatthàna)*. Thí dụ như định nghĩa của Nguyên Tố Di Động (tức nguyên tố Gió) trong sách Thanh Tịnh Đạo (bản dịch của Nànamoli Thera trang 399)

[18] **"Tâm Tịnh"** là tâm an trụ trong trạng thái Toàn Định hoặc Cận Định (xem chú giải số 10). Trong hai trạng thái định nầy tâm tạm thời được thanh lọc, không còn bị năm pháp Triền Cái gây trở ngại trên con đường tiến bộ tinh thần (xem chú giải số 20)

[19] Những **"đề mục khác "** cũng có thể cùng thuộc trong một diễn biến, thí dụ như trạng thái phồng lên xẹp xuống luôn luôn tiếp diễn của bụng.

[20] Có năm **Chướng Ngại Tinh Thần** (*nìvarana*, pháp triền cái) gây trở ngại cho sự chú tâm là: 1. tham dục, 2. oán ghét, 3. hôn trầm dã dượi., 4. phóng dật lo âu, và 5. hoài nghi. Muốn có thêm chi tiết xin đọc "The five Mental Hindrances and their Conquest" do tác giả Nyanaponika Thera (TheWheel, số 27, Buddhist Publication Society, Kandy)

[21] **Mức độ "cùng tột"** nầy là giai đoạn "Tri Kiến Tịnh" của Thanh Tịnh Đạo. Xem Chú Giải số 41 và đoạn đầu Chương XXI sách Visuddhi Magga.

[22] Đoạn nầy trích dịch từ sách *The Way of Mindfulness* của tác giả Soma Thera (ấn bản lần thứ 3, Kandy 1967) trang 104, nơi đây những danh từ "access concentration" (tạm định) hàm ý "partial absorption", (an trụ từng phần) được dùng.

[23] Phát sanh trong khi hành thiền Vắng Lặng.

[24] Đây là tâm hoàn toàn an trụ mà hành giả thành tựu khi bước vào Thánh Đạo và Thánh Quả.

[25] Trong Bản Chú Giải Bài Kinh thứ 111, Anupada Sutta, của bộ Majjhima Nikàya, Trung A Hàm.

[26] Sách *Visuddhi Magga* nói rằng cả hai cụm từ **"minh sát quy nạp"** và **"thấu đạt từng nhóm"** đều cùng là tên của một loại tuệ Minh Sát. Theo bản chú giải của Visuddhi Magga, sách *Paramattha Manjusà,* cụm từ "minh sát quy nạp" được dùng ở Tích Lan, còn cụm từ "thấu đạt từng nhóm" thì được dùng ở Ấn Độ.

[27] **Mười Ô Nhiễm Của Tuệ Minh Sát** (*vipassanùpakkilesa*), đầu tiên được đề cập đến trong sách Patisambhidà Magga (PTS, tập 11, trang100) và sau đó được giải thích trong sách Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo (do Ngài Nànamoli Thera phiên dịch, trang 739). Đây là mười ấn chứng phát sanh khi hành giả đạt đến Tuệ Sanh Diệt. Mười ấn chứng nầy vốn là thiện pháp, nhưng nếu không thận trọng hành giả có thể lầm tưởng rằng mức độ tiến bộ khá cao nầy là Thánh Quả rồi phát tâm ưa thích và luyến ái, thì nó trở thành chướng ngại (hay ô nhiễm) trên con đường thành tựu Tuệ Minh Sát.

[28] **Năm loại phỉ lạc** (*pìti*) được đề cập đến trong sách Thanh Tịnh Đạo là: 1. phỉ lạc chút ít, không quan trọng như rởn óc, mát mẻ v.v... 2. phỉ lạc tạm thời, chỉ phát sanh trong chốc lát cảm nghe như có kiến bò trong mình hay ruồi bu v.v... rồi dứt, 3. cảm nghe như nước tràn ngập, sóng vỗ vào mình v.v... 4. cảm nghe nhẹ nhàng, có khi thân hỏng lên khỏi tọa cụ, 5. cảm nghe trạng thái mát mẻ thấm nhuần cùng khắp châu thân.

[29] Đoạn nầy đề cập đến sáu cặp những yếu tố liên quan với phẩm chất của các sinh hoạt tâm linh mà theo Vi Diệu Pháp, có mặt trong tất cả các loại tâm thiện, mặc dầu ở mức độ khác nhau. Cặp đầu tiên là trạng thái an tĩnh của tâm vương và các tâm sở đồng phát sanh. Năm cặp khác là những loại tâm ít nhiều liên quan đến trạng thái nhẹ nhàng, nhu thuận (mềm dẽo, không thô cứng), thích ứng (có đặc tánh tiêu trừ trạng thái không dùng được như tham ái, oán ghét, hoài nghi), tinh luyện (có đặc tánh tiêu trừ trạng thái ương yếu), và chánh trực (ngay thẳng, không quanh co), cùng với những tâm sở đồng phát sanh. Muốn có thêm chi tiết đọc *Abhidhamma Studies*, tác giả Nyanaponika Thera (ấn bản thứ nhì, Buddhist Publication Society), trang 81 trở lên.

[30] Sáu loại chướng ngại tâm linh nầy bị loại trừ do sáu cặp những yếu tố trên (được đề cập ở chú giải số 29 và những câu kế tiếp trong bài)

[31] **"Không có sinh hoạt nào khác"**, đoạn nầy hàm ý là không có suy tư, tưởng tượng, hồi nhớ v.v... chỉ nhất tâm chú niệm, có ghi nhận suông.

[32] **"Hướng tâm về",** ở đây là giai đoạn sơ khởi trong lộ trình tiến triển của một tư tưởng, giai đoạn "hướng về" đối tượng. Nói cách khác, đây là chặp tư tưởng "ý môn hướng tâm" trong lộ trình tâm, như được phân tích trong Vi Diệu Pháp.

[33] **Đạo và Quả Siêu Thế** là các tầng Thánh: Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai, A La Hán. Khi thành tựu tầng thứ nhứt, Đạo và Quả Nhập Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần.

[34] **Khái niệm về hình thể** (*santhàna pannatti*). Hai loại khái niệm kia là khái niệm về cá thể, tức do *sự liên tục tiếp diễn* (continuity) của chuỗi dài những hiện tượng, ta có khái niệm về một cá nhân (*santati pannatti*), và khái niệm tổng hợp (*sammùha pannatti*), phát sanh do sự *cấu hợp thành nhóm* (agglomeration) của những hiện tượng.

[35] **"ý niệm về những tánh chất đặc biệt của nó",** câu nầy giải rộng ý nghĩa của danh từ Pàli *nimitta* được dùng ở đây*,* có nghĩa dấu hiệu, ký hiệu, tánh chất đặc biệt, hình ảnh hay ý niệm đặc biệt.

[36] **"Với những hình thể đặc thù cấu thành nó"***(sa-viggaha):* rõ ràng, đặc biệt *(vi-)* có thể nắm lấy *(gaha)* hình thể của một vật.

[37] **Trạng thái kinh sợ**, *bhay-upatthàna*. Danh từ "*bhaya*" ở đây hàm xúc cả hai sắc thái -- chủ quan và khách quan -- của sự kinh sợ. Hành giả cảm nghe sợ hải (sắc thái chủ quan), và mối hiểm họa đáng kinh sợ của đối tượng (sắc thái khách quan).

[38] Điểm nầy hàm xúc những tuệ giác được trình bày trong đoạn tới (từ tuệ thứ 7 đến tuệ 11)

[39] *Nirojà* theo nghĩa đen là không có bản chất dinh dưỡng

[40] **Tuệ Đưa Vượt Lên**, theo sách Thanh Tịnh Đạo, Vissuddhi Magga, là mức độ phát triển tuyệt đỉnh của tuệ minh sát, và giống y hệt như ba tuệ: Xả Hành, Muốn Giải Thoát và Quán Chiếu Trở Lại. Được gọi là "Đưa Vượt Lên" bởi vì từ sự quán chiếu các pháp hữu vi, tuệ nầy vượt trổi lên đến Thánh Đạo, lấy Niết Bàn làm đối tượng.

[41] **Tuệ Thuận Thứ**. Theo sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) Tuệ Thuận Thứ được gọi như vậy vì nó sanh khởi điều hòa và thuận chiều theo những trạng thái tâm trước và trạng thái tâm sau kế liền đó. Tự nó thuận chiều theo tám tuệ minh sát trước đó cùng với những cơ năng cá biệt của từng tuệ giác và thuận chiều theo ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo (cũng gọi là Bồ Đề Phần, hay ba mươi bảy yếu tố của sự giác ngộ) tiếp theo sau.

[42] **Tuệ Chuyển Tánh** (*Gotrabhu nàna*), đúng theo nghĩa từng chữ, là tuệ giác của người đã trở thành một (phần tử) trong huyết thống "*gotra*". Vị hành giả đã đạt đến tầng nầy bỏ lại phía sau giai đoạn tại thế, và bước vào dòng dõi của hàng Thánh Nhân, tức Tu Đà Huờn v.v... Đến đây tuệ minh sát đã chín mùi đầy đủ để nhập vào Thánh Đạo và Thánh Quả. Tuệ Chuyển Tánh chỉ phát sanh trong một chặp tư tưởng, và không còn trở lại, bởi vì tức khắc sau đó chặp tâm Đạo Tuệ liền phát sanh.

[43] **Đạo Tuệ**, *Magga Nàna*, là tuệ giác có liên quan đến bốn Thánh Đạo: Tu Đà Huờn Đạo, Tư Đà Hàm Đạo v.v... Nơi đây, trong đoạn nầy, chỉ hàm xúc Tu Đà Huờn Đạo. Cũng như Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ chỉ tồn tại trong một chặp tư tưởng, và tức khắc sau đó liền phát sanh Quả Tuệ. Quả Tuệ là hậu quả tức khắc của Đạo Tuệ, có thể lặp đi lặp lại nhiều lần (trong khi ấy Đạo Tuệ chỉ phát sanh một lần duy nhất), và cũng có thể tùy theo ý muốn của hành giả mà phát sanh, bằng cách "Chứng Quả".

[44] Đoạn nầy có nghĩa là giờ đây Niết Bàn đã trở thành đối tượng được trực tiếp chứng nghiệm chớ không còn là một khái niệm do tưởng tượng tạo nên.

[45] **Tuệ Duyệt Xét Ô NhiễmTrở Lại** vẫn còn, cho đến tầng A La Hán, tầng Thánh mà khi thành tựu, đã tận diệt tất cả mọi nhiễm ô. Không nhất thiết, nhưng ô nhiễm vẫn còn có thể khởi sanh trong ba tầng Thánh đầu tiên (Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm).

[46] Xem Chú Giải số 43

[47] **Ngũ căn** là: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Muốn có thêm chi tiết xin đọc *The Way of Wisdom*, tác giả Edward Conze (The Wheel số 65/66, Buddhist Publication Society, Kandy)



5. Kinh Đại Niệm Xứ

Thiền sư U Silananda
Tỳ kheo Khánh Hỷ *dịch Việt*

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA
Con xin thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,
Ngài là Bậc Alahán cao thượng, Đấng Chánh Biến Tri

Tôi nghe như vầy.

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ở tại xứ Kuru. Xứ này có một thị trấn tên là Kamma-sadamma. Tại đó, Đức Phật đã dạy các thầy tỳ khưu như vầy: "Này các thầy tỳ khưu". Và các thầy tỳ khưu thưa: "Xin vâng, Bạch thế Tôn". Và Đức Thế Tôn đã nói như sau:

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.

Bốn cách quán sát hay bốn Niệm Xứ đó là gì ?

Này các thầy Tỳ khưu, ở đây, (trong lời dạy này), Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời.

I. Quán sát thân trong thân

A. Chánh niệm hơi thở

Và, này các thầy tỳ khưu, như thế nào tỳ khưu quán sát thân trong thân? Này các thầy tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu đi vào trong khu rừng, đến dưới cội cây, hoặc đi đến nơi thanh vắng, ngồi xếp bằng, giữ lưng thẳng, chánh niệm vào đề mục hành thiền. Chánh niệm, tỳ khưu thở vào, chánh niệm, tỳ khưu thở ra."

Thở vào một hơi dài, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở vào dài"; thở ra một hơi dài, thầy tỳ khưu biết "tôi thở ra dài".

Thở vào một hơi ngắn, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở vào ngắn". Thở ra một hơi ngắn, thầy tỳ khưu biết: "tôi thở ra ngắn".

"Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở vào", thầy tỳ khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khưu tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt), tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khưu tinh tấn như vậy.

An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở vào thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở vào, Tỳ khưu tinh tấn như vậy. An tịnh thân hành (an tịnh hơi thở ra thô tháo nhân duyên bởi thân), tôi sẽ thở ra, Tỳ khưu tinh tấn như vậy.

(Theo chú giải câu này có nghĩa: Khi thở vào trở nẽn an tịnh, vi tế khó thấy, khó ghi nhận. Thầy Tỳ kheo phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ. Khi hơi thở ra trở nên an tịnh, vi tế khó thấy, khó ghi nhận. Thầy Tỳ kheo phải cố gắng chú tâm và tinh tấn nhiều hơn để thấy rõ)

Như một người thợ tiện rành nghề và học trò của ông ta khi quay một vòng dài thì biết rằng: "tôi quay một vòng dài", khi quay một vòng ngắn thì biết rằng: "tôi quay một vòng ngắn". Cũng vậy, Tỳ khưu khi thở vào một hơi dài biết rằng: "tôi thở vào dài", Tỳ khưu khi thở ra một hơi dài biết rằng: "tôi thở ra dài", Tỳ khưu khi thở vào một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở vào ngắn", Tỳ khưu khi thở ra một hơi ngắn biết rằng: "tôi thở ra ngắn". "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở vào" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở vào, thầy tỳ khưu tinh tấn như vậy (nghĩa là thầy tỳ khưu tự huấn luyện như vậy). "Nhận thức rõ toàn thể hơi thở ra" (khởi đầu, kéo dài và chấm dứt) tôi sẽ thở ra, thầy tỳ khưu tinh tấn như vậy. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở vào", tỳ khưu thở vào. "Tinh tấn chú tâm vào hơi thở lúc hơi thở trở nên vi tế khi thở ra", tỳ khưu thở ra.

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của toàn thể hơi thở, hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của toàn thể hơi thở, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của toàn thể hơi thở.

Hoặc Tỳ khưu chỉ thuần chánh niệm trên toàn thể hơi thở mà thôi

(Chỉ có hơi thở, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã vv...)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến để khỏi lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ gì trên thế gian hợp thành do ngũ uẩn thủ.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

B. Các tư thế của thân

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi đang đi tỳ khưu biết "tôi đang đi", khi đang đứng tỳ khưu biết "tôi đang đứng", khi đang ngồi tỳ khưu biết "tôi đang ngồi", khi đang nằm tỳ khưu biết "tôi đang nằm", hoặc khi cơ thể làm gì tỳ khưu biết cơ thể như vậy.

Như thế, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (Nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v..v...)

Và sự chánh niệm này được thiết lập để giúp cho sự phát triển chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến để khỏi bị lệ thuộc hay bám níu vào bất cứ vật gì trên đời.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

C. Chánh niệm và tỉnh giác

Lại nữa, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi tới, đi lui. Tỳ khưu tỉnh giác khi nhìn thẳng tới trước và khi nhìn sang hai bên. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi co tay hay duỗi tay. Tỳ khưu tỉnh giác khi mặc y tăng già lê và các y khác, và trong khi mang bát. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi ăn, uống, nhai, mút. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đại tiện, tiểu tiện. Tỳ khưu tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng và im lặng.

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

D. Quán sát thân ô trược

Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, tủy, thận
- Tim, gan, ruột, lá lách, phổi
- Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phẩn, óc
- Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
- Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như một túi có hai miệng chứa đầy các loại hạt như lúa rừng, lúa, đậu xanh, đậu bò, mè, gạo lức. Một người mắt tốt đổ túi ra xem xét: "Đây là lúa rừng, đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu bò, đây là mè, đây là gạo lức." Cũng vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát trên cơ thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống bao bọc bởi da và đầy các loại bất tịnh khác nhau. Trong cơ thể này có:

Tóc, lông, móng, răng, da ,thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, ruột, lá lách, phổi, phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phẩn, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ vật gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ vật gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

E. Quán sát tứ đại

"Lại nữa, nầy các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát chính thân thể này

vị thế và sự sử dụng đối với tứ đại. Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió).

Như một người đồ tể thiện nghệ hay học trò của người này giết một con bò và xẻ ra nhiều phần, ngồi ở ngã tư đường. Cũng vậy, nầy các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát chính thân thể này về phần tứ đại: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa, gió)."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng " chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

F. Chín đề mục quán sát Tử thi

1. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi, chết một ngày, hai ngày hay ba ngày, trương phình, màu xanh , rã mục, vất trong nghĩa địa, thầy tỳ khưu áp dụng tri giác (tưởng) này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng bản chất như thế, nó sẽ trở nên như vậy, không thể nào thoát khỏi đặc tính đó".

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

2. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa bị quạ, diều hâu, kên kên... chó, báo, cọp, chồn ăn và bị đục khoét bởi dòi, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể

này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

3. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối nhau bởi gân với chút ít thịt dính vào đó, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân,

hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

4. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, bê bết máu, không thịt, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

5. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương nối liền bởi gân, không thịt, không máu, thầy tỳ khưu bèn áp dụng tri giác này vào chính cơ thể mình: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

6. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương rời rã, rãi rác khắp nơi: đây là xương tay, đây là xương chân, xương cằm, xương vế, xương đùi, xương sống và sọ, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

7. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại xương trơ bạc màu như vỏ sò ốc, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

8. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy Tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn những xương cũ trên một năm, nằm thành đống, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

9. Lại nữa, này các thầy tỳ khưu, khi thầy tỳ khưu thấy tử thi vất bỏ trong nghĩa địa chỉ còn lại những xương vụn nát như bụi, thầy tỳ khưu bèn áp dụng sự quán sát vào chính cơ thể mình như sau: "Thật vậy, cơ thể này (của ta) cũng có cùng đặc tính như vậy, nó cũng sẽ trở nên như cơ thể kia và không vượt ra ngoài đặc tính đó được."

Như vậy, tỳ khưu quán sát thân trong nội thân hay tỳ khưu quán sát thân trong ngoại thân hay tỳ khưu quán sát thân trong nội thân và ngoại thân

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thân hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thân, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thân.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thân mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thân mà thôi)

(Chỉ có thân, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân trong thân.

II. Quán sát thọ trong thọ

Và này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu quán sát thọ trong thọ như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu,

- khi có lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có lạc thọ";

- khi có khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có khổ thọ";

- khi có vô ký thọ (cảm thọ không khổ không lạc), thầy tỳ khưu biết: "Tôi có vô ký thọ".

- khi có thế tục lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục lạc thọ";

- khi có phi thế tục lạc thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục lạc thọ";

- khi có thế tục khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục khổ thọ";

- khi có phi thế tục khổ thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục khổ thọ";

- khi có thế tục vô ký thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có thế tục vô ký thọ";

- khi có phi thế tục vô ký thọ, thầy tỳ khưu biết: "Tôi có phi thế tục vô ký thọ".

Như vậy, tỳ khưu quán sát thọ trong nội thọ hay tỳ khưu quán sát thọ trong ngoại thọ hay tỳ khưu quán sát thọ trong nội thọ và ngoại thọ.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của thọ hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của thọ, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của thọ.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có thọ mà thôi". (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên thọ mà thôi)

(Chỉ có thọ, không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, cá nhân, tôi, của tôi, tự ngã, không có cái gì thuộc về tự ngã v.v..)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thọ trong thọ.

III. Quán sát tâm trong tâm

Và này các thầy tỳ khưu, thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu,

- khi tâm có tham, biết rằng tâm có tham;

- khi tâm không tham, biết rằng tâm không tham;

- khi tâm có sân, biết rằng tâm có sân;

- khi tâm không sân, biết rằng tâm không sân;

- khi tâm có si, biết rằng tâm có si;

- khi tâm không si, biết rằng tâm không si;

- khi tâm co rút biết rằng tâm co rút;

- khi tâm không co rút biết rằng tâm không co rút;

- khi tâm tán loạn, biết rằng tâm tán loạn;

- khi tâm không tán loạn, biết rằng tâm không tán loạn;

- khi tâm quảng đại, biết rằng tâm quảng đại;

- khi tâm không quảng đại, biết rằng tâm không quảng đại;

- khi tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn;

- khi tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng;

- khi tâm định, biết rằng tâm định;

- khi tâm không định, biết rằng tâm không định.

Như vậy, tỳ khưu quán sát tâm trong nội tâm hay tỳ khưu quán sát tâm trong ngoại tâm hay tỳ khưu quán sát tâm trong nội tâm và ngoại tâm.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của tâm hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của tâm, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của tâm.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có tâm mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên tâm mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát tâm trong tâm.

IV. Quán sát pháp trong pháp

Và, này các thầy tỳ khưu; tỳ khưu quán sát pháp trong pháp là như thế nào?

1. Năm chướng ngại

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại là như thế nào?

Ở đây, này các tỳ khưu, khi tham ái có mặt thầy tỳ khưu biết rằng: "Có tham ái trong tôi", hay khi tham ái vắng mặt, thầy tỳ khưu biết: "Không có tham ái trong tôi"; thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái chưa sanh được sanh khởi, thầy tỳ khưu cũng biết ý lý do tham ái đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do tham ái đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi sân hận có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có sân hận trong tôi". Khi sân hận vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "Không có sân hận trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do sân hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi dã dượi buồn ngủ có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có dã dượi buồn ngủ trong tôi". Khi dã dượi buồn ngủ không có mặt, thầy tỳ khưu biết, "không có dã dượi buồn ngủ trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do dã dượi buồn ngủ chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do dã dượi buồn ngủ đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do dã dượi buồn ngủ đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi bất an và hối hận có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có bất an và hối hận trong tôi". Khi bất an và hối hận vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "không có bất an và hối hận trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do bất an và hối hận chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do bất an và hối hận đã sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do bất an và hối hận đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Khi hoài nghi có mặt, thầy tỳ khưu biết, "có hoài nghi trong tôi". Khi hoài nghi vắng mặt, thầy tỳ khưu biết "không có hoài nghi trong tôi". Thầy tỳ khưu cũng biết lý do hoài nghi chưa sanh được sanh khởi; thầy tỳ khưu cũng biết lý do hoài nghi đã

sanh bị diệt trừ; thầy tỳ khưu cũng biết lý do hoài nghi đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua năm chướng ngại..

2. Ngũ uẩn thủ

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ là như thế nào?

Này các thầy tỳ khưu, ở đây, thầy tỳ khưu biết: "đây là sắc, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của sắc, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của sắc; đây là thọ, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thọ, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của thọ; đây là tưởng, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của tưởng, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của tưởng; đây là hành, đây là sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của hành, đây là sự diệt tận hay nguyên nhân diệt tận của hành; đây là thức, đây là sự

khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của thức, đây là sự diệt tận của thức hay nguyên nhân diệt tận của thức".

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua ngũ uẩn thủ.

3. Sáu căn và sáu trần

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần là như thế nào?

Tỳ khưu biết mắt, biết vật thấy và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết tai, biết âm thanh và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết mũi, biết mùi và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết lưỡi, biết vị và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết thân, biết vật xúc chạm và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Tỳ khưu biết tâm, biết pháp (đối tượng của tâm) và cũng biết được những thằng thúc (dây trói buộc) khởi sinh tùy thuộc vào cả hai. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc (dây trói buộc) đã sinh được loại trừ. Và tỳ khưu cũng biết lý do những thằng thúc đã bị loại trừ không còn khởi sinh nữa trong tương lai.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua sáu căn và sáu trần.

4. Bảy yếu tố giác ngộ

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ là như thế nào?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có niệm giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có niệm giác chi", hay khi nội tâm không có niệm giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi không có niệm giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do của niệm giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý niệm giác chi được hoàn hảo do sự tu tập.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có trạch pháp giác chi", hay khi nội tâm không có trạch pháp giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi không có trạch pháp giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do trạch pháp giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập trạch pháp giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có tinh tấn giác chi", hay khi nội

tâm không có tinh tấn giác chi, thầy tỳ khưu biết:"nội tâm tôi không có tinh tấn giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do tinh tấn giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập tinh tấn giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có hỉ giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có hỉ giác chi", hay khi nội tâm không có hỉ giác chi, thầy tỳ khưu biết:"nội tâm tôi không có hỉ giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do hỉ giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập hỉ giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có thư thái giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có thư thái giác chi", hay khi nội tâm không có thư thái giác chi, thầy tỳ khưu biết:"nội tâm tôi không có thư thái giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do thư thái giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập thư thái giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có định giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có định giác chi", hay khi nội tâm không có định giác chi, thầy tỳ khưu biết:"nội tâm tôi không có định giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do định giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập định giác chi được hoàn hảo.

Ở đây này các thầy tỳ khưu, khi nội tâm có xả giác chi, thầy tỳ khưu biết: "nội tâm tôi có xả giác chi", hay khi nội tâm không có xả giác chi, thầy tỳ khưu biết:"nội tâm tôi không có xả giác chi". Tỳ khưu cũng biết lý do xả giác chi chưa sinh được sinh khởi. Tỳ khưu cũng biết lý do sự tu tập xả giác chi được hoàn hảo.

Như vậy, thầy tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay thầy tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua bảy yếu tố giác ngộ.

5. Tứ Thánh Đế

Này các thầy tỳ khưu, ở đây thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Và, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế là như thế nào?

Này các thầy tỳ khưu, ở đây tỳ khưu biết như thật "đây là khổ"; tỳ khưu biết như thật "đây là nguyên nhân của sự khổ"; tỳ khưu biết, như thật "đây là sự chấm dứt khổ"; và tỳ khưu biết, như thật "đây là con đường dẫn đến nơi dứt khổ".

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chân lý cao thượng về sự khổ? Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và quá suy sụp tinh thần là khổ, gần cái không ưa là khổ, xa cái ưa thích là khổ; tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ.

Bây giờ thế nào là sinh? Sự sinh của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự ra đời của chúng, nguồn gốc của chúng, sự vào thai bào của chúng, sự xuất hiện các uẩn của chúng, sự thụ đắc các căn của chúng; này các thầy tỳ khưu, như vậy được gọi là sinh.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là già? Sự già của một chúng sanh tùy thuộc vào giới loại của chúng sanh, sự già của chúng, sự suy thoái, sự rụng răng, sự bạc tóc, sự nhăn da, sự suy sụp sức khỏe, sự suy mòn các căn; này các thầy tỳ khưu, như vậy là già.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chết. Sự ra đi và sự biến mất của chúng sanh khỏi các giới loại mà chúng đang sống, sự suy tàn, sự biến mất, sự đang chết, sự chết, sự hoàn toàn chấm dứt đời sống, sự diệt của ngũ uẩn, sự vất bỏ tử thi, sự suy tàn của các căn kiểm soát sức sống, này các thầy tỳ khưu, như vậy là sự chết.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là lo âu phiền muộn? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự ăn năn, sự âu sầu, tâm sầu muộn, sự sầu khổ bên trong, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là lo âu phiền muộn.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là uất ức than khóc? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự than khóc, sự bi thảm và than khóc, trạng thái bi thảm và than khóc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là uất ức than khóc.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là khổ thân? Sự đau khổ về thân và sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ, sự không sảng khoái do thân xúc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là khổ thân.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là khổ tâm (ưu phiền)? Sự khổ tâm và sự không sảng khoái về tâm, sự khổ và sự không sảng khoái do tâm xúc, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là khổ tâm.

Và này, các thầy tỳ khưu, thế nào là sầu não? Những ai gặp phải sự mất mát này hay mất mát khác, gặp phải sự đau khổ này hay đau khổ khác, sự áo não, sự sầu não, trạng thái của chúng sinh đang có sự áo não, trạng thái của chúng sinh đang có sự sầu não, này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là sầu não.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là đau khổ khi phải gần những gì mà mình không ưa thích. Ở đây, bất kỳ những gì không đáng yêu, không vừa lòng, không thích thú (sảng khoái), hình sắc, âm thanh, mùi, vị và vật xúc chạm hoặc bất kỳ vật gì mà mình muốn chúng mất, muốn chúng bị hư hoại, muốn chúng không được thoải mái, muốn chúng không tránh khỏi điều bất hạnh, nhưng mà mình lại phải sống với chúng, chung đụng với chúng, yêu thương chúng, cùng hòa lẫn với chúng. Này các thầy tỳ khưu, như vậy là gần với những gì mà mình không ưa thích.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là xa cái mình ưa thích. ở đây, bất kỳ cái gì đáng yêu, đáng ưa thích, dễ thương, sắc, thinh, hương, vị, xúc hay những ai mà mình muốn cho họ có sự an lạc, muốn cho họ có sự lợi ích, muốn cho họ có sự thoải mái, muốn cho họ tránh xa những điều bất hạnh, cha mẹ, anh, chị, em, bạn bè, đồng nghiệp, bà con gần, bà con xa, nhưng không thể sống gần với mình, không thể đến với mình, không có thiện cảm với mình, không hòa lẫn với mình. Này các thầy tỳ khưu, như vậy là đau khổ vì phải xa cái mình ưa thích.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là không đạt được cái mình mong cầu?

Bị chi phối bởi sự sanh, sự mong cầu sau đây có thể khởi sanh: "Mong rằng ta khỏi bị sự sanh chi phối, mong rằng ta khỏi đi tái sanh", nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là sự đau khổ do không đạt được cái gì mà mình mong cầu.

Bị sự già chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự già chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị bệnh tật chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị bệnh tật chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị sự chết chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sự chết chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối có thể khởi sinh sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, khổ thân, khổ tâm và sầu não chi phối". Nhưng thực ra, những điều này không thể do mong cầu mà được. Như vậy là không đạt được cái gì mà mình mong cầu, và đó cũng là đau khổ.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ". Đó là sắc uẩn thủ, thọ uẩn thủ, tưởng uẩn thủ,

hành uẩn thủ, thức uẩn thủ. Này các thầy tỳ khưu, chúng được gọi là "một cách tóm tắt, ngũ uẩn thủ là khổ".

Này các thầy tỳ khưu, đó là chân lý cao thượng về sự khổ.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ?

Đó là tham ái khiến khởi sinh cuộc sống mới và, tràn đầy với sự vui thích và dục lạc, luôn luôn tìm kiếm một sự thích thú mới lúc chỗ này, lúc chỗ kia, mong muốn dục lạc, mong muốn có một đời sống (hữu ái), mong muốn không còn có đời sống (vô hữu ái).

Và này các thầy tỳ khưu, các tham ái này khi sinh thì sinh ra ở đâu, khi trú thì trú ở đâu? Cái gì là vật đáng yêu, đáng mến trên cõi đời, tham ái này khi khởi sinh thì khởi sinh ở nơi ấy và khi trú thì trú ở nơi ấy.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Hình sắc (sắc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Âm thanh (thinh) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Nhãn thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thọ phát sinh từ nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tham ái âm thanh (thinh ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Tham ái pháp (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thinh tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy nghĩ đến pháp (pháp tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy xét đến âm thanh (thinh tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy xét đến vị (vị tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Sự suy xét đến pháp (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi sinh khởi thì sinh khởi ở đấy và khi trú thì trú ở đấy.

Này các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về nguyên nhân của sự khổ.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ? Đó là hoàn toàn diệt tắt, bằng cách loại trừ, loại bỏ, hay vất bỏ hoặc giải thoát khỏi, và không dính mắc vào, chính ái dục này.

Và này, các thầy tỳ khưu, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đâu và tham ái này khi bị diệt tận thì diệt tận ở đâu? Bất kỳ vật gì trên đời là đáng yêu, đáng mến, tham ái này khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Và cái gì trên đời là những vật đáng yêu đáng mến?

Mắt trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tai trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Mũi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Lưỡi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thân trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tâm trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Hình sắc (sắc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Âm thanh (thinh) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Mùi (hương) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Nhãn thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Nhĩ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tỉ thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thiệt thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thân thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Ý thức trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thọ phát sinh từ nhãn xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thọ phát sinh từ nhĩ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thọ phát sinh từ tỉ xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thọ phát sinh từ thiệt xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thọ phát sinh từ thân xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Thọ phát sinh từ ý xúc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tưởng hay tri giác về hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tưởng hay tri giác về âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tưởng hay tri giác về mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tưởng hay tri giác về vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tưởng hay tri giác về sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tưởng hay tri giác về ý trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tác ý liên quan đến hình sắc trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tác ý liên quan đến âm thanh trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tác ý liên quan đến mùi trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tác ý liên quan đến vị trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tác ý liên quan đến sự xúc chạm (xúc) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tác ý liên quan đến pháp (đối tượng của tâm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tham ái hình sắc (sắc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tham ái âm thanh (thinh ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tham ái mùi (hương ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tham ái vị (vị ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tham ái sự xúc chạm (xúc ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Tham ái pháp (đối tượng của tâm) (pháp ái) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy nghĩ đến hình sắc (sắc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy nghĩ đến âm thanh (thinh tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy nghĩ đến mùi (hương tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy nghĩ đến vị (vị tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy nghĩ đến sự xúc chạm (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy nghĩ đến pháp (xúc tầm) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy xét đến hình sắc (sắc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy xét đến âm thanh (thinh tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy xét đến mùi (hương tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy xét đến vị trên cõi đời (vị tứ) là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy xét đến sự xúc chạm (xúc tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Sự suy xét đến pháp (đối tượng của tâm) (pháp tứ) trên cõi đời là vật đáng yêu, đáng mến. Tham ái đó, khi bị loại trừ thì loại trừ ở đấy, khi diệt tận thì diệt tận ở đấy.

Này các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ? Đó là Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Kiến? Biết về sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết về sự chấm dứt khổ, biết về con đường dẫn đến nơi chấm dứt sự khổ, này các thầy tỳ khưu, như thế gọi là Chánh kiến.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Tư Duy? Ly dục tưởng, ly sân tưởng, ly hại tưởng. Này các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Tư Duy.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Ngữ? Không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích. Này các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Ngữ.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Nghiệp? Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh. Này các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Nghiệp.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Mạng? ở đây, này các thầy tỳ khưu, một vị thánh đệ tử loại bỏ tà mạng, sống Chánh Mạng. Này các thầy tỳ khưu, đó là Chánh Mạng.

Và này các thầy tỳ khưu, thế nào là Chánh Tinh Tấn? ở đây, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn, cố gắng ngăn ngừa (không cho phát sinh) những điều ác, những bất thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng diệt trừ những điều ác, những bất thiện pháp đã phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng làm phát sinh những điều lành, những thiện pháp chưa phát sinh; với nhiệt tâm, thành khẩn, nỗ lực, tinh tấn cố gắng củng cố, kiện toàn, gia tăng, phát triển, làm cho sung mãn, làm cho hoàn hảo những điều lành, những thiện pháp đã phát sinh (Ngăn ngừa điều ác chưa có; đoạn trừ điều ác đã có; làm điều lành chưa có; tăng trưởng điều lành đã có).

Này các thầy Tỳ khưu, thế nào là Chánh Niệm?

Này các thầy Tỳ khưu, ở đây, tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trên đời. Thầy tỳ khưu quán sát thọ trong

thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Thầy tỳ khưu quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại trừ mọi tham ái và (ưu phiền) sân hận trong cõi đời. Này các thầy tỳ khưu, như vậy là Chánh Niệm.

Này các thầy Tỳ khưu, thế nào là Chánh Định?

Ở đây, này các thầy tỳ khưu, tỳ khưu hoàn toàn ly dục, hoàn toàn ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú trong thiền thứ nhất, kèm với Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc phát sinh từ sự ẩn cư. Loại bỏ Tầm, Tứ, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ hai, với nội tỉnh nhất tâm, không tầm, không tứ và với Hỉ, Lạc phát sinh từ định tâm. Loại bỏ Hỉ, tỳ khưu trú trong Xả, với chánh niệm và giác tĩnh, thân tâm cảm nhận hạnh phúc, tỳ khưu chứng đạt và an trú trong thiền thứ ba đúng như các bậc thánh đã tuyên bố:"tỳ kheo trú hạnh phúc trong xả và niệm" (xả niệm lạc trú). Loại bỏ Lạc và khổ, và với sự biến mất của Hỉ và ưu trước đây tỳ khưu trú trong thiền thứ tư, không khổ không lạc với chánh niệm thanh tịnh tạo nên bởi xả thọ (xả niệm thanh tịnh). Này các thầy tỳ khưu, như vậy gọi là Chánh Định.

Nầy các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

Như vậy, tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong ngoại pháp hay tỳ khưu quán sát pháp trong nội pháp và ngoại pháp.

Tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi (sự sinh khởi) của pháp hay tỳ khưu quán sát yếu tố diệt tận (sự diệt tận) của pháp, hoặc tỳ khưu quán sát yếu tố sinh khởi và diệt tận (sự sinh khởi và sự diệt tận) của pháp.

Hoặc Tỳ khưu chánh niệm rằng "chỉ có pháp mà thôi" (nghĩa là chỉ thuần chánh niệm trên pháp mà thôi)

Và chánh niệm này cần được thiết lập để giúp cho sự phát triển trí tuệ và chánh niệm về sau.

Tỳ khưu không tham ái và tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Tỳ khưu không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do ngũ uẩn hợp thành này.

Như vậy, này các thầy Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát pháp trong pháp qua Tứ Thánh Đế.

Này các thầy tỳ khưu, như vậy là chân lý cao thượng về con đường dẫn đến nơi dứt khổ.

Bảo đảm thành đạo

Này các thầy tỳ khưu, thật vậy, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ trong bảy năm có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải bảy năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong sáu năm năm... bốn năm... ba năm...hai năm... một năm, thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải một năm, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy tháng...sáu tháng...năm tháng... bốn tháng... ba tháng...hai tháng... một tháng, nửa tháng thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Alahán) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Không cần phải nửa tháng, này các thầy tỳ khưu, người nào thực hành Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy ngày thì có thể đạt được một trong hai kết quả: trí tuệ cao nhất (Anahàm) ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn một ít ái dục thì đạt quả bất lai (Anahàm).

Bởi thế mới nói rằng: "Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.

Đức Thế Tôn đã thuyết như vậy. Các thầy tỳ khưu hoan hỉ tín thọ những lời dạy của Đức Thế Tôn.



6. MƯỜI MỘT PHƯƠNG THỨC PHÂN TÁCH NGŨ UẨN

Trích KINH VÔ NGÃ TƯỚNG

(Anattalakkhaṇa Sutta)

Thiền sư Mahasi Sayadaw - Phạm Kim Khánh dịch

(Xem thêm bài Danh Sắc Ngũ Uẩn ở phần bổ sung)

-ooOoo-

Yā kāci vedanā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā vedanā, netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti. Evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

"Tất cả thọ, dầu ở quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, gần hay xa, phải được thấy với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Trên đây là lời dạy phân tách quán niệm thọ uẩn theo mười một phương thức, nhằm mục đích làm sáng tỏ những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã. Nơi đây, thọ trong quá khứ có nghĩa là những thọ cảm được kinh nghiệm trong những kiếp sống đã qua cũng như những cảm thọ được kinh nghiệm trong những ngày, những tháng, những năm trước đây trong chính kiếp sống nầy. Đây cũng là những cảm thọ vừa kinh nghiệm trong thời gian trước đây, ngày hôm nay. Lẽ dĩ nhiên tất cả những cảm thọ trong quá khứ ấy đã chấm dứt, không còn hiện hữu, nhưng đối với người chấp ngã mạnh mẽ, điều ấy không dĩ nhiên; họ khư khư chấp rằng chính cái tự ngã đã kinh nghiệm những cảm thọ trước đây vẫn còn tiếp tục kinh nghiệm trong hiện tại. Theo quan kiến của họ, tất cả những thọ cảm phát sanh đến mình trước đây trong kiếp nầy không chấm dứt và biến tan. Họ tin tưởng

rằng cái tự ngã thích thú với những thọ cảm trước đây vẫn còn hoan hỷ thích thú với nó trong hiện tại.

Thọ Cảm Kinh Nghiệm Trong Ba Thời

Nếu những thọ khổ như gồng cứng, nóng, hoặc đau nhức, phát hiện trong khi quán niệm di động phồng xẹp ở bụng, hành giả liền ghi nhận. Khi ghi nhận như thế, thọ cảm khó chịu dần dần suy giảm, bớt đau nhức, rồi tan biến. Khi tâm định thật sự đặc biệt dõng mãnh người hành thiền sẽ thấy rằng mỗi khi ghi nhận thì cơn đau liền chấm dứt. Nhận thức như vậy, hành giả tự bản thân chứng nghiệm rằng những thọ cảm không thường còn, không kéo dài đến một giây đồng hồ, mà luôn luôn nhanh chóng sanh diệt. Không phải chỉ các thọ uẩn trong những kiếp sống quá khứ không tồn tại đến hiện tại, mà chính những cảm thọ trước đây trong kiếp nầy cũng không còn. Những thọ cảm phát hiện chỉ trong khoảnh khắc trước đây cũng không còn hiện hữu. Người hành thiền có chánh niệm chứng nghiệm tất cả những điều nầy. Vị ấy thấy rằng thọ lạc, thọ khổ hay thọ vô ký được cảm nhận trong khoảnh khắc hiện tại đều không ngừng sanh rồi diệt. Do đó, có thể suy diễn rằng những cảm thọ sẽ phát sanh trong tương lai cũng sẽ tan biến và chấm dứt ngay vào lúc vừa phát sanh. Trong thời gian hành thiền, công phu quán niệm xảy diễn như sau:

1. Những cảm thọ gồng cứng, nóng, đau nhức và bực bội khó chịu mà mình vừa kinh nghiệm trong khoảnh khắc vừa qua không kéo dài đến khoảnh khắc hiện tại trong thọ cảm thoải mái tiện nghi. Nó tiêu diệt ngay vào khoảnh khắc mà ta cảm nghe gồng cứng, nóng, đau nhức và bực bội khó chịu. Vừa khởi sanh liền chấm dứt. Vì hoại diệt nhanh chóng như vậy nó là vô thường. Và vì là vô thường và khó chịu, nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Những cảm thọ thoải mái tiện nghi trong khoảnh khắc vừa qua không kéo dài đến cảm giác bực bội kém tiện nghi trong khoảnh khắc hiện tại, nó nhanh chóng hoại diệt, ngay vào lúc có cảm giác tiện nghi dễ chịu, và do đó những thọ cảm ấy là vô thường. Vì là vô thường, nó là đáng sợ, một nguồn đau khổ. Tất cả những cảm thọ, lạc, khổ hoặc vô ký đều không phải là tự ngã, không có thực chất.

2. Những thọ lạc hay thọ khổ trong hiện tại lặp đi lặp lại chấm dứt và tan biến ngay trong khi được ghi nhận và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

3. Những thọ lạc hay thọ khổ trong tương lai cũng sẽ chấm dứt và tan biến ngay vào lúc phát sanh. Nó cũng vậy, là vô thường, khổ và vô ngã.

Đó là phương thức mà các cảm thọ trong quá khứ, hiện tại và vị lai được nhận thấy vừa khi ta ghi nhận. Còn một phương pháp khác để quán niệm những cảm thọ trong quá khứ và vị lai bằng cách suy diễn từ những cảm thọ trong hiện tại: "Cũng y hệt như trong hiện tại những cảm thọ vô thường -- lạc, khổ và vô ký -- chấm dứt ngay khi vừa được ghi nhận, những cảm thọ trước đó cùng thế ấy cũng hoại diệt biến tan vào lúc vừa phát sanh, và như vậy cũng vô thường, khổ và vô ngã. Những cảm thọ sẽ phát sanh trong tương lai cũng hoại diệt vào lúc vừa phát sanh cùng thế ấy, và như vậy cũng là vô thường, khổ, vô ngã."

Chính ta đã nhận thấy những cảm thọ của chúng ta hoại diệt ra sao, giờ đây hãy suy diễn xem thọ cảm của những người khác trong toàn thể thế gian:

"Cũng như những thọ cảm của chính ta, chấm dứt và biến tan khi vừa niệm đến, những thọ cảm của người khác trong toàn thể thế gian cũng sẽ chấm dứt và biến tan. Những cảm thọ ấy cũng là vô thường, khổ và vô ngã."

Những Cảm Thọ Bên Trong Và Bên Ngoài

"Cũng như sắc uẩn được quán sát dưới hai sắc thái, bên trong và bên ngoài, sắc pháp bên trong không trở thành sắc pháp bên ngoài và ngược lại, cùng thế ấy, thọ uẩn cũng nên được quán sát dưới hai sắc thái, bên trong và bên ngoài," sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, dạy như vậy. Thọ cảm từ bên trong không di chuyển ra bên ngoài; thọ cảm từ bên ngoài không nhập vào trong. Phải quán niệm như vậy.

Câu hỏi được nêu lên là: Nói như vậy phải chăng có nghĩa là những cảm thọ từ bên trong ta không nhập sang qua thân của người khác và những cảm thọ của người khác không nhập sang thân ta? Không ai tin rằng thọ cảm di chuyển từ thân người nầy sang qua thân người khác. Do vậy phương thức quán chiếu nói trên không có nghĩa như thế. Nó chỉ có nghĩa là sự đổi thay đối tượng, từ đối tượng bên trong ra đối tượng bên ngoài, hay ngược lại, từ bên ngoài vào trong.

Khi thọ cảm phát sanh tùy thuộc một đối tượng từ bên trong chấm dứt và được thay thế bằng cảm thọ phát sanh do đối tượng bên ngoài, người ta thường nghĩ rằng cảm thọ bên trong đã trở thành cảm thọ bên ngoài. Ngược lại khi những thọ lạc hay thọ khổ do những đối tượng từ bên ngoài tạo duyên được thay thế bằng những thọ cảm do đối tượng bên trong tạo duyên, người ta tin rằng cảm thọ bên ngoài đã trở thành cảm thọ bên trong. Cùng thế ấy, khi những thọ cảm phát sanh từ một đối tượng ở xa biến đổi trở thành những thọ cảm phát sanh tùy thuộc một đối tượng gần, người ta tin rằng thọ cảm kia di chuyển từ xa đến gần và ngược lại, từ gần đi xa. Do đó, nơi đây, điều nầy có nghĩa là sự thay đổi đối tượng -- bên trong và bên ngoài, gần và xa -- tùy thuộc theo đó cảm thọ phát sanh.

Người hành thiền chuyên cần quán niệm những hiện tượng sắc và danh ngay vào lúc chúng phát sanh, ghi nhận cơn đau nhức khi thọ khổ khởi sanh trong thân. Trong khi ghi nhận như vậy nếu tâm hướng về một đối tượng bên ngoài và thọ lạc hay thọ khổ kế đó khởi phát. Những cảm thọ nầy phải được ghi nhận như thọ hỷ hay thọ ưu. Như vậy, trong lúc cẩn trọng ghi nhận, thọ khổ được ghi nhận lúc sơ khởi không di chuyển từ trong ra ngoài, mà chấm dứt ngay bên trong. Rồi sự chú ý chuyển sang một đối tượng bên ngoài và đối tượng bên ngoài nầy tạo duyên làm khởi sanh thọ cảm mới. Như thế, hành giả thông hiểu những hiện tượng. Vị ấy cũng thấu hiểu đầy đủ tiến trình ngược lại; tức là, thí dụ như thọ lạc sơ khởi phát sanh từ một đối tượng bên ngoài chấm dứt, sau đó thọ khổ mới phát sanh từ một đối tượng bên trong. Cảm thọ bên trong không di chuyển ra ngoài; cảm thọ bên ngoài không di chuyển vào trong. Thọ khởi sanh và chấm dứt ngay trong khoảnh khắc trở thành, và như vậy là vô thường, khổ, và vô ngã.

Thọ Cảm Thô Kịch Và Vi Tế

Trong khi đang kinh nghiệm những thọ khổ thô kịch, nếu có những thọ khổ vi tế bắt đầu ta có khuynh hướng tin rằng những thọ khổ thô kịch ấy đã đổi thay và trở thành thọ khổ vi tế. Khi đang kinh nghiệm thọ khổ vi tế, nếu cảm nghe thọ khổ thô kịch bắt đầu, ta tin rằng những thọ khổ vi tế đã biến đổi và trở thành thô kịch. Tuy nhiên, đối với vị hành giả cẩn trọng chú niệm, trong mỗi niệm thấy rằng thọ khổ hoại diệt từ phần từ phần, từng giai đoạn, giai đoạn nầy đến giai đoạn khác, và do đó thông hiểu rằng thọ khổ vi tế không biến đổi thành thô kịch, mà thọ khổ thô kịch cũng không biến thành vi tế. Những cảm thọ cũ hoại diệt, những thọ cảm mới khởi sanh và thay thế vào. Đó là vô thường. Vị hành giả chứng nghiệm những điều ấy qua kinh nghiệm bản thân.

Thọ cảm thô kịch không trở thành vi tế, và ngược lại. Những cảm thọ ấy hoại diệt ngay vào lúc vừa khởi phát. Do đó, thọ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã.

Thọ Cảm Thấp Hèn Và Cao Thượng

Những thọ cảm đau nhức khó chịu trong thân được xem là thọ cảm dưới hình thức thấp hèn trong khi cảm thọ hoan hỷ thỏa thích vi tế được xem là cao thượng. Cùng thế ấy, đau khổ, sầu muộn, chán nản, và buồn phiền là thấp hèn, trong khi hạnh phúc và vui vẻ hân hoan là loại cảm thọ cao thượng. Nói cách khác, cảm nghe giận dữ, chán nản buồn phiền, và sầu khổ là cảm thọ thấp hèn, cảm nghe hạnh phúc vui vẻ là thọ cảm cao thượng. Nhưng nơi đây, hoan hỷ thỏa thích trong dục lạc là thấp hèn hơn hạnh phúc của tâm đạo nhiệt thành hướng đến một đối tượng đáng kỉnh mộ như Đức Phật.

Vì kinh nghiệm khác nhau từ cảm thọ nầy đến thọ cảm khác, người ta thường nghĩ rằng thọ cảm thấp hèn đã trở thành cao thượng, hoặc thọ cảm cao thượng đã biến thành loại thọ cảm thấp hèn. Nhưng người hành thiền nhận thức rằng thọ cảm chấm dứt ngay vào lúc được ghi nhận và do đó, thông hiểu rằng cảm thọ cao thượng không trở thành thấp hèn, mà cảm thọ thấp hèn cũng không trở thành cao thượng. Những thọ cảm ấy hoại diệt ngay vào lúc vừa phát hiện và do đó, là vô thường. Tình trạng đau khổ của những thọ cảm thấp hèn không trở thành trạng thái hạnh phúc của thọ lạc cao thượng. Cảm thọ cao thượng cũng không trở thành thọ cảm thấp hèn. Nó chấm dứt ngay vào lúc vừa khởi phát và do đó là vô thường, khổ và vô ngã.

Thọ Cảm Xa và Thọ Cảm Gần

Chúng ta đã đề cập dong dài đến những cảm thọ xa và gần: những cảm thọ khởi sanh từ những đối tượng ở xa không trở thành những cảm thọ phát sanh do những đối tượng gần; những cảm thọ do những đối tượng gần tạo duyên không trở thành cảm thọ tùy thuộc đối tượng xa tạo điều kiện. Chúng nó chấm dứt ngay vào lúc ta kinh nghiệm và như vậy, là vô thường, khổ và vô ngã.

Mười Một Cách Phân Tách Tưởng Uẩn

Đức Thế Tôn dạy:

Yā kāci saññā, atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā yā dūre santike vā sabbā saññā netaṁ mama neso hamasmi na meso attāti. Eva metaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

"Tất cả tưởng uẩn, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần phải được xem với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Đây là lời dạy nên phân tách tưởng uẩn dưới mười một tựa đề -- quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô kịch, vi tế, thấp hèn, cao thượng, xa hay gần -- nhằm vạch rõ cho thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của nó. Nơi đây tưởng uẩn trong quá khứ có nghĩa là những sự hồi nhớ mà mình kinh nghiệm trong những kiếp sống quá khứ hay trong thời gian đã qua trong kiếp hiện tại. Những sự hồi nhớ mà ta kinh nghiệm trong quá khứ ấy, dĩ nhiên đã chấm dứt, không còn tồn tại hiện hữu. Tuy nhiên, đối với người chấp thủ mạnh mẽ vào tự ngã, điều nầy không phải là dĩ nhiên bởi vì họ quan niệm rằng chính cái ta mà nhận ra và hồi nhớ (tưởng) những sự việc trong quá khứ tiếp tục nhận ra và hồi nhớ sự việc trong hiện tại; rằng tất cả những hành động nhận ra và hồi nhớ đã có trong những kiếp quá khứ hay trong thời gian đã qua trong kiếp sống nầy là do chính một cái ta; và trong kiếp hiện tại nầy cũng vậy. những gì đã được nhận ra và hồi nhớ lúc còn trẻ thơ hay trong thời gian gần đây đều là công việc của một cái ta, chính một cái ta ấy.

Vị hành giả chuyên cần giữ chánh niệm, luôn luôn để tâm theo dõi di động phồng xẹp của bụng và những hiện tượng ngay vào lúc cảm thọ, thấy rằng cái tưởng uẩn lúc nghe (tức sự nhận ra và hồi nhớ những âm thanh mà mình đang nghe) tức khắc tan biến vừa lúc được ghi nhận. "nghe, nghe"; cái tưởng uẩn lúc thấy tan biến ngay khi ta ghi nhận, "thấy, thấy", cùng thế ấy sự hồi nhớ và nhận ra ý nghĩ cũng nhanh chóng hoại diệt vừa khi ta ghi nhận.

Quán sát như vậy xuyên qua kinh nghiệm bản thân hành giả nhận thức rằng tưởng không thường còn, nó không tồn tại đến một giây đồng hồ và bản chất thiên nhiên của nó là không ngừng hoại diệt. Nói chi đến những sự việc mà ta hồi nhớ trong kiếp quá khứ, ngay trong đời sống nầy, những sự việc mà ta nhớ lại trong giây phút vừa qua cũng đã chấm dứt và biến tan. Điều nầy, người hành thiền tự mình có thể nhận thấy. Chí đến những tưởng uẩn vừa khởi sanh trong khoảnh khắc vừa qua cũng đã hoại diệt. Như vậy, hãy hay biết và nhận ra những gì mà ta thấy, nghe và sờ đụng trong giây phút hiện tại. Những sự việc ấy luôn luôn khởi sanh rồi tan biến, lặp đi lặp lại, không ngừng sanh diệt. Chúng ta cũng có thể kết luận rằng những tưởng uẩn (tri giác) trong tương lai cũng sẽ sanh và diệt, tan biến ngay lúc khởi sanh.

Trong lúc hành thiền, phân tách tưởng uẩn như sau:

1. Tưởng uẩn, nhận ra những đối tượng vừa cảm thọ trong khoảnh khắc vừa qua, không còn tồn tại đến khoảnh khắc hiện tại, nó tan biến ngay trong khi ta nhận ra. Do đó, nó là vô thường, khổ và vô ngã.

2. Tưởng uẩn, nhận ra và hồi nhớ sự việc trong hiện tại, cũng biến tan trong khi ta thật sự nhận ra. Do đó, nó cũng là vô thường, khổ và vô ngã.

3. Tưởng uẩn, sẽ nhận ra và hồi nhớ sự việc trong tương lai, cũng sẽ biến tan trong khi ta ghi nhận. Như vậy, nó là vô thường, khổ và vô ngã.

Những tưởng uẩn trong quá khứ và vị lai của toàn thể thế gian cũng được kết luận bao hàm như những tưởng uẩn phát hiện ngay vào lúc được ghi nhận. Cũng giống như những tưởng uẩn, chấm dứt và biến tan vào lúc được ghi nhận trong hiện tại, cùng thế ấy những tưởng uẩn trong quá khứ hoại diệt và tan biến lúc vừa khởi sanh và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã. Cùng thế ấy, những tưởng uẩn trong tương lai cũng sẽ hoại diệt và tan biến vào lúc sanh khởi, và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

Những tưởng uẩn, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng trong một người, trong người khác, và trong toàn thể thế gian cũng hoại diệt và tan biến lúc khởi sanh và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

Bản chất vô thường của tưởng uẩn, hay tri giác, (vốn có đặc tính nhận ra và hồi nhớ sự vật), quả thật hiển nhiên nếu chúng ta chỉ suy gẫm và nhớ lại những điều đã học và đã nhớ trước kia, giờ đây mình quên đi dễ dàng như thế nào.

Những tưởng uẩn, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng trong thân mình không tồn tại đến tưởng uẩn nhận ra những đối tượng bên ngoài; những tưởng uẩn nhận ra các đối tượng bên ngoài không tồn tại kéo dài đến lúc hồi nhớ các đối tượng bên trong thân -- nó chấm dứt và tan biến ngay lúc khởi sanh, và như thế là vô thường, khổ và vô ngã.

Những tri giác nhận ra và hồi nhớ các đối tượng ham muốn và tham ái, sân hận và bực mình, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi và ngờ vực, tất cả đều bất thiện. Đó là những tưởng uẩn thuộc loại thô kịch. Những tri giác liên quan đến tâm đạo nhiệt thành, tin tưởng nơi Đức Thế Tôn, hồi nhớ một thời Pháp, nhớ lại những lời khuyên bảo và dạy dỗ của thầy hay của cha mẹ là tưởng uẩn thuộc loại tinh tế, tốt đẹp. Đó là những tưởng uẩn cao thượng. Những tưởng uẩn thô kịch thuộc loại thấp hèn. Nói cách khác, nhận ra và hồi nhớ những đối tượng thô kịch là tưởng uẩn thô kịch, nhận ra những đối tượng tốt đẹp là tưởng uẩn vi tế.

Những tưởng uẩn thô không tồn tại đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn vi tế khởi sanh; tưởng uẩn vi tế không kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn thô khởi sanh. Mỗi chặp tưởng uẩn biến tan ngay vào lúc vừa khởi sanh và do đó là vô thường, khổ và vô ngã.

Tưởng uẩn thấp hèn không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn cao thượng khởi sanh; cùng thế ấy, tưởng uẩn cao thượng không kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn thấp hèn khởi sanh. Nó biến tan ngay vào lúc khởi sanh và do đó, là vô thường, khổ, và vô ngã.

Nhận ra và hồi nhớ những đối tượng vi tế ở xa được gọi là tưởng uẩn xa (tri giác những đối tượng ở xa); nhận ra những đối tượng thô, gần, bên trong người, được gọi là tưởng

uẩn gần. Tưởng uẩn xa không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn gần khởi phát; một tưởng uẩn gần không kéo dài đến khoảnh khắc mà tưởng uẩn xa khởi phát. Nó biến tan ngay vào khoảnh khắc vừa phát sanh và do đó, là vô thường, khổ, và vô ngã.

Mười Một Cách Phân Tách Hành Uẩn

Đức Thế Tôn tuyên ngôn:

Ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā ye dūre santike vā sabbe saṅkhārā netaṁ mama, neso hamasmi na meso attāti evametaṁ yathābūtam sammappaññāya daṭṭhabaṁ.

"Tất cả hành uẩn, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được xem, với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Đây là những lời dạy phân tách quán chiếu hành uẩn theo mười một phương thức để thấy rõ đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã.

Nơi đây nên ghi nhận rằng có rất nhiều pháp (dhammas) được sắp xếp dưới danh từ saṅkhārakkhandha, hành uẩn. Chúng ta đã thấy rằng ngoài thọ và tưởng, năm mươi tâm sở còn lại được gọi chung là saṅkhārakkhandha, hành uẩn. Tóm tắt, saṅkhāra, hành, là nguyên động lực nằm phía sau những hành động bằng thân, khẩu, hay ý. Chính hành uẩn là nguyên nhân làm cho ta thay đổi oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm. Saṅkhāra ra lệnh, "Bây giờ hãy đi, bây giờ hãy đứng, bây giờ hãy ngồi." Hành tạo nguyên nhân xuất phát các hành động như co vào, duỗi ra, di chuyển, và cười. Cũng hành, saṅkhāra, làm nguyên nhân đưa đến lời nói, giống như ra lệnh, "giờ đây hãy nói như thế nầy." Hành cũng làm nguyên nhân đưa đến những suy tư, sự thấy và sự nghe.

Như vậy, saṅkhāra của những kiếp trước -- muốn đi, muốn đứng, hay muốn nói -- không thể kéo dài đến hành ở kiếp sống nầy, có thể chăng? Có phải chăng tất cả đều tan biến và hoại diệt ngay tại chỗ, vào lúc vừa khởi sanh? Quả thật hiển nhiên rằng ý muốn làm, muốn lấy, hay muốn suy tư trong những kiếp quá khứ hiện nay đã hoàn toàn tan biến. Nhưng đối với những ai tin chắc rằng, "Chính tôi đã làm tất cả những hành động ấy, tất cả những hành động ấy đều do tôi thực hiện," thì họ khư khư chấp vào một tự ngã, một cái ta duy nhất: "Chính tôi đã làm tất cả những hành động trong kiếp sống quá khứ; người hành động trong kiếp hiện tại cũng chính là tôi." Đối với họ thì "tôi", người hành động mãi mãi thường còn.

Vị hành giả có chánh niệm quán chiếu bụng phồng, xẹp, khi nghe cảm giác ngứa thì niệm "ngứa, ngứa". Trong khi niệm như thế, nếu có phát sanh ý muốn gãi chỗ ngứa thì liền niệm, "muốn gãi, muốn gãi." Hành, saṅkhārā, tức là ý muốn gãi, được nhận thấy là biến tan mỗi lần niệm. Cũng như trong khi niệm, "cứng, cứng" vì có cảm giác gồng cứng, nếu có ý muốn co vào hay duỗi ra thì hành giả liền niệm.

Như vậy, saṅkhārā, hành, tức ý muốn co vào, duỗi ra, hay đổi oai nghi, hoại diệt và tan biến mỗi khi hành giả niệm đến, và tiếp tục hoại diệt. Cùng thế ấy những hành uẩn muốn đổi oai nghi, muốn nói hay muốn suy tư được thấy không ngừng hoại diệt.

Đối với hành giả, không phải chỉ có những hành uẩn trong những kiếp quá khứ, mà những hành uẩn khởi phát trong hiện tại cũng được thấy là không ngừng hoại diệt. Như vậy, vị hành giả biết rằng những hành uẩn trong những kiếp quá khứ không tồn tại kéo dài đến hiện tại, những hành uẩn trong hiện tại không tồn tại đến tương lai, và hành uẩn trong tương lai sẽ không di chuyển đến một thời gian về sau nữa, chúng hoại diệt vào lúc khởi sanh. Với sự hiểu biết của chính mình, hành giả nhận thức rằng hành uẩn là vô thường, khổ và vô ngã.

Trong pháp hành, hành uẩn được quán chiếu như sau:

1. Ý muốn bước chân mặt tới không kéo dài đến lúc có ý muốn bước chân trái tới; ý muốn bước chân trái tới không kéo dài đến lúc có ý muốn bước chân mặt tới; nó hoại diệt và tan biến vào lúc khởi sanh, và như vậy, là vô thường, khổ, và vô ngã. Cùng thế ấy, những hành uẩn trong quá khứ không kéo dài đến khoảnh khắc hiện tại. Nó hoại diệt và biến tan ngay vào lúc khởi sanh, và như vậy, là vô thường, khổ, và vô ngã.

2. Những hành uẩn, ý muốn làm hay ý muốn thận trọng ghi nhận, phát sanh trong hiện tại không kéo dài đến khoảnh khắc sau kế đó. Nó luôn luôn tan biến lúc vừa khởi sanh và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

3. Những hành uẩn sẽ phát sanh trong tương lai liên quan đến ý muốn làm và thận trọng ghi nhận cũng sẽ chấm dứt và không kéo dài đến khoảnh khắc kế tiếp sau đó. Do đó nó là vô thường, khổ và vô ngã.

Với sự hiểu biết về những hành phát sanh trong hiện tại khi được ghi nhận, các hành trong quá khứ, các hành trong tương lai và các hành trong toàn thể thế gian có thể được kết luận bao hàm cùng một thế ấy.

Cũng giống như các hành vô thường, muốn làm và muốn ghi nhận trong hiện tại, hoại diệt ngay khi được ghi nhận, cùng thế ấy những hành trong quá khứ cũng hoại diệt và biến tan vào lúc khởi sanh. Như vậy, nó là vô thường, khổ và vô ngã. Cùng thế ấy những hành trong tương lai cũng tan biến vào lúc khởi sanh, và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã. Những hành của một người hay của những người khác và trong toàn thể thế gian đều chấm dứt và tan biến giống như những hành được ghi nhận trong hiện tại. Tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã.

Sự khác biệt giữa những hành bên trong và bên ngoài cũng giống như sự khác biệt của thọ và tưởng phát sanh do những đối tượng bên trong và bên ngoài, đã được mô tả; những hành phát triển liên quan đến bên ngoài, tức những ý nghĩ muốn thâu đạt hoặc muốn tiêu diệt những đối tượng bên ngoài, hữu tri hữu giác hay vô tri giác, là hành bên ngoài.

Những hành liên quan đến hành động bên trong chấm dứt trước khoảnh khắc mà ý nghĩ hướng đến một hành động bên ngoài khởi sanh. Như vậy nó là vô thường, khổ, vô ngã. Cùng thế ấy các hành liên quan đến hành động bên ngoài chấm dứt trước khoảnh khắc mà ý nghĩ hướng đến một hành động bên trong khởi sanh.

Nghĩ đến những hành động thô lỗ, kịch cộm, là loại hành thô kịch; suy tư đến một hành động thanh lịch, những việc làm tốt đẹp, là loại hành vi tế. Hành thuộc loại thô kịch không trở thành những hành thuộc loại vi tế, và ngược lại. Nó chấm dứt vào lúc vừa khởi sanh, và như vậy là vô thường, khổ, vô ngã.

Tất cả các loại suy tư về những hành động xấu xa là hành thấp hèn. Nghĩ đến và thực hiện những hành động thiện là hành cao thượng. Trong những hành động thiện, công trình nghiêm chỉnh trì giới là cao thượng hơn bố thí, hành thiền cao thượng hơn giữ giới, và hành thiền minh sát cao thượng hơn hành thiền vắng lặng.

Các hành thấp hèn không tồn tại kéo dài đến những hành cao thượng; các hành cao thượng cũng vậy, không kéo dài đến lúc hành thấp hèn khởi sanh. Nó chấm dứt và biến tan vào lúc phát khởi và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

Các hành đưa những hành động từ thiện không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của các hành đưa đến trì giới, và ngược lại. Các hành nghiêm chỉnh trì giới không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của hành uẩn muốn thực hành thiền vắng lặng và ngược lại. Các hành liên quan đến công trình hành thiền vắng lặng không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của hành uẩn muốn hành thiền minh sát và ngược lại. Tất cả đều hoại diệt và biến mất vào khoảnh khắc khởi sanh và do đó, là vô thường, khổ, và vô ngã.

Suy tư về những hành uẩn có tánh cách thiện và bất thiện quả thật tế nhị, nhưng vị hành giả nhiệt thành chuyên cần có thể tự chính bản thân mình kinh nghiệm, thấy các hành không ngừng hoại diệt như thế nào vào lúc nó khởi sanh. Thí dụ như trong khi ghi nhận bụng phồng xẹp, nếu có những tư tưởng tham ái khởi sanh hành giả liền ghi nhận hiện tượng ấy, "muốn, ham muốn." Niệm như vậy những tư tưởng ham muốn biến tan trước khi kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh một niệm có tánh cách thiện. Vị hành giả đã đạt đến tầng Tuệ Diệt, bhaṅga ñāṇa, hiểu biết hiện tượng nầy rõ ràng, đúng như nó là vậy. Khi vị hành giả cảm nghe hoan hỷ lúc thực hiện một công tác từ thiện thì phải niệm, "hoan hỷ, hoan hỷ". Khi niệm như thế, vị hành giả đã đạt đến tầng Tuệ Diệt, bhaṅga ñāṇa, thấy rõ ràng các hành uẩn của hành động thiện liên quan đến công tác từ thiện biến tan vào khoảnh khắc được ghi nhận. Lại nữa, trong khi niệm di động phồng xẹp ở bụng mà có vọng tưởng phát sanh, phải niệm liền. Niệm như vậy, chặp tư tưởng hành ghi nhận phồng xẹp biến tan mà không kéo dài đến chặp vọng tưởng; chặp vọng tưởng cũng biến tan mà không kéo dài đến khoảnh khắc vọng tưởng kế tiếp. Bằng cách ấy hành giả nhận thức rằng mỗi chặp hành uẩn hoại diệt và biến tan trước khi đến khoảnh khắc khởi sanh của một chặp hành uẩn khác. Nếu hành giả không nhận thấy các hiện tượng như mô tả trên, ắt phải biết rằng vị ấy chưa phát triển đến tầng tuệ giác nầy.

Những chặp hành khởi phát từ những đối tượng ở xa không kéo dài đến khoảnh khắc mà những chặp hành do những đối tượng gần phát sanh, và ngược lại. Tất cả đều biến tan vào lúc khởi phát và do đó là vô thường, khổ, và vô ngã.

Mười Một Cách Phân Tách Thức Uẩn

Đức Thế Tôn dạy:

Yaṁ kiñci viññāṇaṁ atītānāgatapaccuppannaṁ ajjhattaṁ vā bahiddhā vā oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā hīnaṁ vā paṇītaṁ vā yandūre santike vā sabbaṁ viññāṇaṁ netaṁ mama, neso hamasmi na meso attāti evametaṁ yathābūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabaṁ.

"Tất cả thức uẩn, dầu thuộc về quá khứ, vị lai hay hiện tại, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được thấy với sự hiểu biết của chính mình, đúng như thật sự nó là vậy, như thế nầy: 'Đây không phải là của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi'."

Đây là những lời dạy nhằm phân tách thức uẩn theo mười một phương thức để thấy rõ bản chất vô thường, khổ và vô ngã.

Chương VI có giải thích rằng suy niệm về vô thường cũng giống như suy niệm "đây không phải là tôi", suy niệm về khổ cũng giống như suy niệm "đây không phải là của tôi", và suy niệm về vô ngã cũng giống như suy niệm "đây không phải là tự ngã của tôi."

Trong bốn uẩn, viññāṇa, thức uẩn hay tâm, là nổi bật hiển nhiên nhất. Trong ngôn ngữ thông thường được xử dụng hằng ngày, những tâm sở như ham muốn và sân hận, được mô tả là "tâm": "tâm ham muốn", "tâm ưa thích", "tâm sân hận". Trong các Bản Chú Giải cũng vậy, đầu tiên các loại nầy cũng được xem là tâm (hay tâm vương), chỉ về sau đó mới được gọi là tâm sở. Nơi đây cũng vậy, chúng ta đề nghị rằng đến một mức độ nào, sẽ gọi đó là tâm.

Thức quá khứ có thể là tâm trong những kiếp sống quá khứ, cũng có thể là tâm khởi sanh trong kiếp hiện tại vào thời kỳ niên thiếu, hoặc trong những ngày, những tháng hoặc những năm sau đó, chí đến ngày nay, tâm khởi sanh trước khoảnh khắc hiện tại. Trong những loại tâm ấy có thể có trong quá khứ, rất hiển nhiên rằng cái tâm trong những kiếp sống quá khứ không tồn tại kéo dài đến kiếp sống hiện tại, nó đã chấm dứt từ những kiếp ấy. Nhưng đối với những người chấp ngã mạnh mẽ, tức những người chấp thủ mạnh mẽ vào một cái ta, thì không dễ gì làm cho họ hiểu biết như thế, bởi vì họ chủ trương rằng viññāṇa, thức, là một linh hồn hay tự ngã, một thực thể sống. Theo niềm tin của những vị nầy, khi cơ thể vật chất trong kiếp sống quá khứ hoại diệt và tan rã, viññāṇa, linh hồn, lìa thân ấy và chuyển sinh vào một thân mới, rồi nương tựa luôn vào cái thân mới nầy từ lúc được thọ thai trong lòng mẹ cho đến khi chết, và một lần nữa lìa cái thân đã trở thành cũ nầy, chuyển sinh vào một thân mới khác, trong một kiếp sống mới. Niềm tin nầy đã được mô tả trong câu chuyện của Sāti, ở Chương IV.

Tiến Trình Tái Sanh

Như các vị hành giả tự bản thân chứng nghiệm, tâm không tồn tại đến một giây đồng hồ, mà luôn luôn khởi sanh và hoại diệt, không ngừng sanh diệt. Tâm sanh và diệt như thế nào đã được mô tả trong khi thảo luận về tiến trình tâm. Như đã được giải thích, trong mỗi kiếp sinh tồn, vào lúc sắp chết maranasaññā vithī, tiến trình tâm khởi phát cùng với kamma, nghiệp, kamma nimitta, hiện tượng của nghiệp, hay gati-nimitta, biểu tượng tái sanh, làm đối tượng. Đó là phương thức khởi sanh: từ luồng hộ kiếp (bhavaṅga) khởi sanh ý môn hướng tâm (āvajjana citta), cảm nhận những cảm giác. Loại tâm nầy phản ảnh một hành động thiện hay bất thiện đã được thực hiện trong kiếp sống (kamma, nghiệp), hoặc một dấu hiệu hay biểu tượng liên hợp với hành động ấy (kamma-nimitta, biểu tượng của nghiệp), hoặc một biểu tượng của nơi chốn sắp tái sanh vào (gati-nimitta, biểu hiệu lâm chung). Sau khi chặp tâm nầy chấm dứt, luồng tâm tích cực, hay tiến trình javana, chụp lấy đối tượng, phát sanh liên tục trong năm sát na (chặp tư tưởng). Vào lúc luồng xung lực javana chấm dứt, tâm đăng ký tadālambana, duyên theo đối tượng trên, phát sanh trong hai chặp. Sau đó tâm bhavaṅga, hộ kiếp, phát sanh và tồn tại trong một hoặc hai chặp tư tưởng (sát na). Tiếp theo là thức hay tâm chấm dứt một kiếp sống, và chặp tâm bhavaṅga citta cuối cùng nầy được gọi là cuti citta, tử tâm. Khi chặp cuti citta, tử tâm, chấm dứt, tùy theo kamma, nghiệp thiện hay bất thiện phát hiện ngay vào lúc lâm chung, tâm mới phát sanh trong một kiếp mới. Chặp tâm nầy được gọi là paṭisandhi citta, thức, hay tâm-nối-liền, bởi vì chặp tâm nầy nối liền hai kiếp sống, quá khứ và hiện tại. Khi paṭisandhi citta, thức-nối-liền nầy chấm dứt, một loạt những chặp hộ kiếp, bhavaṅga citta, phát sanh. Khi có trần cảnh như hình thể hay âm thanh phát hiện ở lục căn, loạt bhavaṅga citta chấm dứt và lục thức, theo sau là ngũ môn thức như nhãn thức hay nhĩ thức, phát sanh. Đó là những gì thật sự xảy diễn vào lúc ta thấy hoặc nghe. Theo tiến trình nầy tâm phát sanh từng nơi, nơi nầy rồi nơi khác, lúc ở mắt, lúc ở tai, lúc ở lưỡi, lúc ở mũi v.v... liên tục trong một loạt những tâm (citta) mới, mỗi tâm phát sanh rồi hoại diệt. Chặp tử tâm, cuti citta, của kiếp quá khứ sau cùng chấm dứt ngay tại chỗ, vào lúc ấy. Tâm của kiếp hiện tại là một chặp tâm mới, khởi sanh do kamma, nghiệp quá khứ tạo duyên. Mỗi chặp tâm là một chặp tâm mới, không phải tâm cũ đổi thành mới.

Trong khi chuyên cần quán chiếu hiện tượng phồng xẹp ở bụng hành giả ghi nhận một ý nghĩ vừa khởi sanh. Khi ghi nhận như vậy ý nghĩ hay tâm suy nghĩ bỗng nhiên biến mất. Nhận ra hiện tượng nầy vị hành giả kết luận rằng cái chết có nghĩa là sự chấm dứt chuỗi dài những chặp tâm sau khi chặp tử tâm, cuti citta, chấm dứt. Cùng thế ấy, sự trở thành mới có nghĩa là sự phát sanh đầu tiên của một loạt những chặp tâm mới trong một môi trường mới của kiếp sống mới, giống y như trong tâm hiện tại lúc nào cũng có một chặp tâm mới phát sanh. Bhavaṅga citta, luồng tâm hộ kiếp, là chuỗi dài những sự khởi sanh, tùy thuộc nghiệp lực (kammic force) của một tâm mới tương tợ, khởi đầu với chính cái tâm sơ khởi vào lúc được thọ thai. Cái tâm hiểu biết những hiện tượng thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, và suy tư khởi sanh mới mẻ từ những chặp tâm trong chuỗi dài đời sống. Như thế đó hành giả hiểu biết tâm khởi sanh và hoại diệt như thế nào và chính tự kinh nghiệm bản thân có thể suy diễn đến tử tâm, cuti citta, và tâm nối liền paṭisandhi citta.

Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc

Hiểu biết rằng cái tâm mới phát sanh tùy thuộc nơi nghiệp, kamma, là hiểu biết Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc (hay Thập Nhị Nhân Duyên), xuyên qua sự hiểu biết vòng quanh nghiệp-quả. Sách Thanh Tịnh Đạo, Visuddhi-magga, có ghi như sau: "Đã phân biện những điều kiện của danh và sắc như thế ấy (rằng không có người hành động, cũng không có người gặt hái hậu quả của hành động, chỉ có những hiện tượng diễn tiến theo nhân và quả) bằng những vòng quanh nghiệp và quả, và đã lìa bỏ tình trạng mơ hồ ("Có linh hồn chăng? có tự ngã chăng?" "Tại sao tự ngã phát khởi?" v.v...) về ba thời kỳ, tất cả các pháp, dhammas, quá khứ, vị lai và hiện tại được người ấy thông hiểu theo kiến thức về tiến trình sanh và tử của mình."

Nơi đây, theo cách thức phân biện, "bằng vòng quanh của nghiệp, kamma" bao gồm những nguyên nhân như vô minh, avijjā, ái (taṅhā), thủ (upādāna) và hành (saṅkhāra). Thêm vào đó, bằng cách phân biện thức-nối-liền đầu tiên và tử tâm cuối cùng, tất cả những tâm đã phát sanh ở khoảng giữa trong suốt kiếp sống trở thành rõ ràng thông hiểu.

Cùng thế ấy, bằng cách hiểu biết tất cả những tâm trong kiếp sống hiện tiền, các loại tâm trong những kiếp quá khứ và vị lai cũng được phân tách và biện giải. Hiểu biết tâm là hiểu biết những tâm sở đồng phát sanh và cũng hiểu biết căn môn mà tâm ấy tùy thuộc. Do đó sách Thanh Tịnh Đạo, Visuddhimagga viết, "tất cả các pháp, dhammas, quá khứ, vị lai và hiện tại đều được vị ấy thông hiểu."

Thức Uẩn Trong Ba Thời Kỳ

Bởi vì hiểu biết rằng bắt đầu từ thức tái sanh trở đi, liên tiếp một loạt những chặp tâm phát sanh và hoại diệt, vị hành giả nhận thức rõ ràng rằng tâm trong những kiếp quá khứ chấm dứt ngay tại chỗ, không tồn tại kéo dài đến tận kiếp nầy. Vị ấy cũng thấy rõ ràng rằng tâm trong kiếp sống hiện tại chấm dứt ngay tại chỗ vào lúc phát sanh. Do đó hành giả ở trong vị trí phân biện rõ ràng quá khứ, vị lai và hiện tại với sự hiểu biết mà tự cá nhân mình chứng nghiệm.

Đối với hành giả, nếu trong khi niệm phồng xẹp ở bụng mà có những ý nghĩ phát sanh, liền niệm, "suy nghĩ, suy nghĩ". Niệm như vậy ý nghĩ tan biến. Khi nghe, hành giả niệm, "nghe, nghe", và nhĩ thức tự nhiên biến tan. Không như người đời thường nghĩ, vị ấy không nghĩ rằng mình vẫn còn tiếp tục nghe lâu dài những âm thanh ấy, mà thấy rằng mình nghe từng phần, từng giai đoạn xen kẻ nhau -- nghe, mất, nghe, mất -- nhĩ thức sanh diệt từng chặp.

Cùng thế ấy khi niệm thân xúc, hành giả thấy xúc giác từng chặp nhanh chóng biến tan. Khi tâm định đặc biệt vững mạnh hành giả cũng thấy nhãn thức liên tục sanh diệt rất nhanh chóng trong một chuỗi dài. Tỷ thức và thiệt thức cũng phải được quán chiếu cùng một thế ấy. Khi niệm, ý thức cũng được thấy là xen kẻ nhau sanh diệt nhanh chóng. Tóm tắt, với mỗi niệm, cả hai -- đối tượng và tâm hay biết đối tượng -- đều được thấy là khởi sanh và hoại diệt một cách nhanh chóng.

Bằng cách ấy hành giả đã thấy rõ rằng nhãn thức không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà mình niệm suy nghĩ, hay niệm nghe, mà tan biến ngay vào lúc thấy, hay lúc nghe, tức khi nhãn thức hay nhĩ thức khởi sanh. Vị ấy nhận thức rằng nó là vô thường. Cùng thế ấy, tâm niệm, tâm suy tư và tâm nghe không kéo dài đến lúc thấy, mà biến tan ngay vào lúc niệm, suy nghĩ và nghe. Do đó hành giả nhận thức rằng nó là vô thường:

1. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ vừa khởi sanh trong khoảnh khắc trước không kéo dài đến khoảnh khắc thấy, nghe, sờ đụng, và suy nghĩ trong giây phút hiện tại. Nó hoại diệt và biến mất, và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

2. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ khởi sanh trong hiện tại không kéo dài đến khoảnh khắc nghe, thấy, sờ đụng và suy nghĩ, kế liền tiếp theo đó. Nó chấm dứt ngay trong hiện tại và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

3. Nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và tâm suy nghĩ mà sẽ phát sanh trong tương lai sẽ không kéo dài đến khoảnh khắc liền kế theo đó trong tương lai. Nó sẽ hoại diệt và biến tan và do đó, là vô thường, khổ và vô ngã.

Bằng cách ấy, tự cá nhân nhận thấy thức uẩn sanh và diệt nhanh chóng như thế nào trong thân mình, hành giả có thể suy diễn rằng, cũng giống như loại thức đã được ghi nhận, tất cả những thức còn lại để được ghi nhận, những thức trong những người khác và trong toàn thể thế gian, cũng đều như thế ấy, không ngừng sanh diệt.

Chúng ta đã quan sát tất cả những loại thức, nhưng còn phải quán sát thức dưới những sắc thái khác như bên trong và bên ngoài.

Tâm có đối tượng bên trong không kéo dài đến tâm có đối tượng bên ngoài; tâm có đối tượng bên ngoài không kéo dài đến tâm có đối tượng bên trong. Khi nó chụp nắm một đối tượng thì liền chấm dứt và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

Tâm sân hận là thô kịch; so với tâm sân các loại tâm khác là vi tế. Trong các tâm sân, những loại đủ hung tợn để sát hại sanh linh, hành hung kẻ khác hay hủy hoại tài sản của người, hoặc dùng những lời lẽ thô lỗ mắng nhiếc và hăm dọa người, là thô kịch; tâm sân dưới hình thức bực tức thông thường là sân vi tế. Tâm tham ái thì mềm dịu hơn tâm sân, nhưng một tâm tham đủ mạnh để làm nguyên nhân xúi giục trộm cắp hay có những hành động sai quấy, thấp hèn, ăn nói cộc cằn thô lỗ, là tâm tham thô kịch. Ham muốn hay ước mong thông thường là tâm tham vi tế. Tâm si mê càng mềm dịu hơn tâm tham ái và tâm sân hận, nhưng tâm si mê tìm tòi bắt lỗi hay tỏ ra không tôn trọng Phật, Pháp, Tăng là thô kịch. Tâm hoài nghi thông thường hoặc hôn trầm phóng dật là tâm si vi tế. Tinh tế hơn tất cả những tâm bất thiện kể trên là những tâm thiện, và trong những tâm thiện, thỏa thích say mê là thô kịch, trong khi ấy tâm thản nhiên tự tại và an trụ là vi tế.

Vị hành giả chuyên cần giữ chánh niệm theo dõi di động phồng xẹp ở bụng nhận biết những loại tâm thô kịch hay vi tế -- rằng tâm thô kịch không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của tâm vi tế, và tâm vi tế không kéo dài đến khoảnh khắc khởi sanh của tâm thô kịch. Các tâm ấy chấm dứt và biến tan ngay vào lúc khởi sanh.

Quán Chiếu Tâm Theo Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta)

Trong khi quán niệm di động phồng xẹp ở bụng, nếu có tâm khởi sanh liên hợp với tham ái, hành giả liền ghi nhận tâm có tham. Đó là hiểu biết tâm phát sanh liên hợp với tham ái đúng như thật sự nó là vậy, theo kinh Tứ Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna Sutta -- **sa rāgaṁ vā cittaṁ sa rāgaṁ cittanti pajānāti**. Khi niệm như vậy, tâm tham ái chấm dứt và theo liền sau đó là một luồng những loại tâm liên tục tiếp diễn gồm tâm thiện, kusala citta, của niệm và tâm hành (kiriyā), tâm quả (vipāka) và luồng xung lực thiện (kusala javana) liên quan đến hành động tại thế thấy, nghe v.v... Những tâm thiện, hành và quả ấy được ghi nhận vào lúc khởi sanh như thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết. Đó là hiểu biết tâm thiện, hành, quả và bất định, không có tham, đúng như nó thật sự là vậy, theo câu vītarāgaṁ vā cittaṁ vītarāgaṁ cittanti pajānāti của kinh Satipaṭṭhāna Sutta, Tứ Niệm Xứ. Ghi nhận và hiểu biết tâm có tham cũng như tâm không có tham bằng cách quán chiếu tâm với chánh niệm.

Nơi đây, Sư (Ngài Mahasi) muốn đề cập đến lối trình bày của Bản Chú Giải. Bản Chú Giải định nghĩa tâm có tham ái là tám loại tâm kết hợp với căn tham. Đó là liệt kê các tâm tham. Như vậy nếu là tâm tham thì nó phải là một trong tám loại tâm bắt nguồn từ luyến ái. Tuy nhiên, chỉ xem sự khởi sanh của tám loại tâm bắt nguồn từ luyến ái là savāga, tâm với tham ái, không hàm ý rằng đó là quán chiếu tâm với chú niệm.

Lại nữa, vītarāga, tâm không có tham ái, được định nghĩa là tâm thiện tại thế, và tâm bất định. Bản Chú Giải nói rằng bởi vì tâm siêu thế (supramundane citta) là đối tượng của tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) nên không được xếp vào cùng hạng với vītarāgaṁ, tâm không có tham ái, vītadosa, tâm không có sân hận, hoặc vītamoha, tâm không có si mê. Cùng thế ấy, hai loại tâm bắt nguồn từ căn sân và hai loại bắt nguồn từ căn si cũng không được xếp vào loại tâm không có tham ái.

Một lần nọ, khi chưa có được tuệ giác nào trong thiền tập, Sư còn bị hoài nghi, mãi phân vân không biết tại sao các loại tâm bắt nguồn từ căn sân và căn si lại không được xếp vào loại tâm không có tham ái. Chỉ khi phát triển trí tuệ qua pháp hành Sư mới thông hiểu rằng lời phân giải của Bản Chú Giải là tự nhiên và đúng như thế nào. Khi tâm có tham ái được ghi nhận, nó liền chấm dứt và liền theo đó chỉ phát sanh có tâm thiện, tâm hành, tâm quả và tâm bất định; quả thật khó mà có tâm sân và tâm si. Do đó vào lúc bấy giờ chỉ có tâm thiện (kusala citta) trong khi ghi nhận, hoặc chỉ có tâm quả bất định (vipāka abyākata), ý môn hướng tâm bất định (āvajjana abyākata) nằm trong thức và luồng xung lực (javana) được quán chiếu. Như vậy, định nghĩa của danh từ vītarāga, tâm không có tham ái, là tâm bất định có tánh cách thiện (kusala abyākata citta, tâm thiện bất định) quả thật rất tự nhiên và rất đúng với những gì người hành thiền cảm nhận xuyên qua kinh nghiệm bản thân.

Khi sân hận khởi sanh trong lúc mình niệm phồng xẹp ở bụng, hành giả phải ghi nhận. Tâm sân nhanh chóng biến tan, và thay vào đó khởi sanh tâm thiện của hành động ghi nhận, những tâm bất định, và luồng xung lực (javana) có tánh cách thiện, của sự thấy v.v... Bằng cách ghi nhận hành giả cũng hiểu biết rằng tâm ấy không có sân. Khi tâm có si, tức có hoài nghi hay phóng dật, hành giả ghi nhận như thường lệ, và nó tan biến. Thay

vào đó là tâm thiện của sự ghi nhận, những tâm bất định, và luồng xung lực (javana) của sự thấy. Bằng cách ghi nhận, hành giả thông hiểu rằng tâm ấy không có si, vītamoha.

Lại nữa, khi phóng dật và lo âu khởi sanh trong lúc hành giả niệm phồng xẹp ở bụng, những loại tâm ấy phải được ghi nhận, "phóng dật", "lo âu". Nó liền biến tan và chánh niệm khởi sanh thay vào đó. Hành giả ghi nhận tâm niệm ấy trước khi trở về niệm phồng xẹp ở bụng. Lần khác, trong khi ghi nhận phồng xẹp ở bụng, nếu có lo âu và phóng dật khởi sanh, hành giả ghi nhận "lo âu", "phóng dật". Khi niệm như thế tình trạng phóng dật biến tan, tâm trở nên yên tĩnh và vắng lặng. Trạng thái tâm nầy cũng phải được ghi nhận.

Khi tâm định vững chắc tốt đẹp và an trụ trên đối tượng được quán chiếu, tâm an tĩnh ấy cũng tự nhiên được hay biết. Khi lo âu khởi sanh hành giả ghi nhận, và tâm trở nên an tĩnh trở lại. Tất cả những trạng thái đổi thay ấy của tâm đều được hành giả chuyên cần chú niệm. Một cái tâm được ghi nhận và quán chiếu thì gọi là vimutta, không ô nhiễm. Tâm mà còn cần phải được ghi nhận và quán chiếu thì gọi là avimutta, chưa giải phóng, còn ô nhiễm. Hành giả ghi nhận tất cả những trạng thái tâm ấy.

Đó là phương thức mà thức uẩn phải được quán chiếu đúng theo lời dạy của Đức Thế Tôn trong kinh Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna Sutta. Theo pháp hành nầy, những tâm có tham ái và khát vọng, sân hận, phóng dật, và lo âu, tất cả đều thuộc loại thô kịch. Khi không chứa đựng những loại tâm thô kịch ấy, ắt có phát sanh thay vào đó những loại tâm thiện và bất định, vốn là những loại tâm vi tế. Do vậy, người hành thiền chuyên cần quán chiếu những hiện tượng khởi sanh, nhận thức rằng tâm thô kịch không tồn tại kéo dài đến khoảnh khắc mà tâm vi tế khởi sanh v.v... Nó biến tan ngay tại chỗ, vào khoảnh khắc khởi sanh, và như vậy là vô thường, khổ và vô ngã.

Phương thức phân hạng tâm, hay thức, theo tánh cách thấp hèn hay cao thượng cũng giống như cách xếp loại các hành. Tâm bất thiện thấp hèn không tồn tại kéo dài đến lúc tâm thiện bất định khởi sanh; tâm thiện cao thượng cũng không kéo dài đến tâm bất thiện thấp hèn. Nó chấm dứt ngay vào lúc khởi sanh và do đó là vô thường, khổ và vô ngã. Tâm thiện bố thí không tồn tại kéo dài đến lúc tâm thiện trì giới, hay thiền định khởi sanh. Tâm thiện trì giới không kéo dài đến lúc tâm thiện thiền chỉ khởi sanh, và ngược lại. Tâm thiền chỉ không kéo dài đến tâm thiền minh sát; tâm thiền minh sát không kéo dài đến tâm thiền chỉ. Tất cả đều chấm dứt và biến tan vào lúc khởi sanh.

Đối với người thường, không quen quán chiếu và ghi nhận hiện tượng cảm giác thì khi nhìn một đối tượng từ xa di chuyển đến gần, họ nghĩ rằng cái tâm mà nhìn đối tượng từ xa, chính cái tâm ấy di chuyển đến gần họ. Khi nhìn một đối tượng ở gần di chuyển đi xa thì nghĩ rằng tâm họ di chuyển từ gần đi xa.

Cùng thế ấy, khi nghe một âm thanh gần trong lúc lắng tai nghe một tiếng động từ xa thì cho rằng cái tâm lắng nghe tiếng động từ xa đã di chuyển lại gần; nghe một tiếng động từ xa trong khi lắng nghe một âm thanh gần, thì cho rằng cái tâm mà nghe âm thanh gần đã di chuyển đi xa.

Trong khi mũi hửi một mùi ở xa, cảm nghe một mùi từ trong thân mình phát ra, thì nghĩ rằng cái tâm ở xa di chuyển đến gần. Trong khi nghe mùi phát sanh từ thân mình mà có mùi từ ở ngoài đến thì cho rằng cái tâm ở gần đã đi ra xa.

Khi cảm nhận xúc giác từ nơi xa, như ở chân chẳng hạn, và có một xúc giác khác ở ngực, cảm giác ở xa hình như di chuyển đến gần, và ngược lại.

Trong khi nghĩ đến một đối tượng ở xa mà có ý nghĩ đến một đối tượng gần, thì hình như tâm ở xa di chuyển đến gần, và ngược lại.

Tóm tắt, thông thường người ta tin rằng chỉ có một cái tâm thường còn hiểu biết mọi việc, ở xa cũng như ở gần. Vị hành giả ghi nhận tất cả mọi hiện tượng thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, và suy tư thông hiểu với sự hiểu biết và kinh nghiệm riêng của chính mình, rằng tâm ở xa không di chuyển lại gần; mà tâm ở gần cũng không di chuyển đi xa. Nó chấm dứt và hoại diệt biến tan ngay vào lúc khởi sanh.



7. THUẦN HÓA TUỆ MINH SÁT

Trích KINH VÔ NGÃ TƯỚNG

(Anattalakkhaṇa Sutta)
Thiền sư Mahasi Sayadaw - Phạm Kim Khánh dịch

-ooOoo-

Bản chánh kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, được chia làm bốn phần. Phần đầu đề cập đến lời dạy rằng "năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, có chiều hướng gây đau khổ và, bởi vì không thể điều khiển và kiểm soát nó, do đó không có tự ngã hay thể chất bên trong."

Phần nhì đề cập đến câu hỏi, Ṅăm uẩn là thường còn hay vô thường? Là đau khổ hay hạnh phúc?" và giải thích rằng xem cái gì không thường còn, đau khổ và phải biến chuyển là "của tôi" "tôi" "tự ngã của tôi" là không thích nghi.

Trong phần thứ ba, năm uẩn được xếp loại và liệt kê dưới mười một tựa đề và được dạy phải quán niệm xem là "không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi" (vô thường, khổ, vô ngã).

Trong phần thứ tư mà giờ đây chúng ta sắp đề cập đến, Đức Thế Tôn dạy người hành thiền phải thực hành như thế nào để dần dần, từng giai đoạn, trau giồi tuệ minh sát, và bằng cách nào phát triển nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, đưa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ và cuối cùng đến giải thoát cùng tột, trở thành bậc A La Hán.

Làm Thế Nào Phát Triển Tuệ Minh Sát?

Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako rūpa-smiṁpi nibbindati vedanāyapi nibbindati saññāyapi nibbindati saṅkhāresupi nibbindati viññāṇasmiṁpi nibbindati.

"Nầy chư Tỳ Khưu, vị thánh đệ tử đã được thụ huấn, thấy như vậy, nảy sanh tâm chán nản sắc, chán nản thọ, chán nản tưởng, chán nản hành, chán nản thức."

Bằng cách ấy Đức Thế Tôn dạy nên phát triển tuệ chán nản, nibbidā ñāṇa, như thế nào. Trong đoạn kinh trên cụm từ "thấy như vậy" có nghĩa là thấy vô thường, khổ, vô ngã. Người đã thấy như vậy trở thành vị đệ tử đã được thụ huấn, trang bị đầy đủ trí tuệ bằng cả hai phương cách, lắng nghe lời dạy và tự cá nhân kinh nghiệm.

Vị ấy được dạy rằng muốn nhận thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức, thì phải chuyên cần chú niệm, thận trọng ghi nhận tất cả nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức mỗi khi thấy, nghe v.v... Vị ấy cũng nghe dạy phải suy niệm rằng ngũ uẩn thủ, năm nhóm bám níu, chỉ là danh pháp và sắc pháp, và sự hay biết là (cơ năng, hay nhiệm vụ của) tâm (danh, nāma). Vị ấy cũng nghe về nhân và quả, về bản chất không ngừng sanh diệt, vô thường và không có thể chất. Tất cả những điều ấy là kiến thức đã được thâu đạt nhờ học hỏi hoặc nghe thuật lại. Hành giả đã có được những kiến thức ấy trước khi bắt đầu hành thiền. Rồi trong khi ghi nhận phồng, xẹp, co vào, duỗi ra, di chuyển, giãn ra, ép vào, sờ đụng biết cứng, thô, mềm, láng, nóng, lạnh và thấy, nghe, hửi, nếm, và sờ đụng, hành giả nhận thức rằng những đối tượng mà mình ghi nhận là sắc pháp và sự hiểu biết những đối tượng ấy là danh pháp và chỉ có hai: sắc pháp và danh pháp. Trong khi ghi nhận nhãn thức, nhĩ thức, thân thức và ý thức hành giả biết rằng thức ấy, tức sự thấy, sự nghe v.v... là danh, và căn

môn của thức là sắc, chỉ có hai, danh và sắc ấy. Đây là kiến thức thâu thập qua kinh nghiệm cá nhân.

Lại nữa, khi có ý muốn co vào, hành giả co; khi có ý muốn duỗi ra, hành giả duỗi; khi có ý muốn đi, hành giả đi. Ghi nhận tất cả những sự kiện ấy, hành giả nhận thức rằng mình co vào vì có ý muốn co vào; mình duỗi ra, hoặc đi vì có ý muốn làm vậy, không có một thực thể sống, một tự ngã, làm cho mình co vào, duỗi ra hay đi, chỉ có nguyên nhân tạo nên hậu quả. Đây cũng là kiến thức được thâu thập xuyên qua kinh nghiệm bản thân.

Nếu hành giả không ghi nhận những hiện tượng ấy ắt không thể nhận thấy đúng sự thật. Hành giả phát tâm ưa thích. Từ ưa thích sanh khao khát ước mong. Bởi vì khao khát ước mong nên phải cố gắng thành đạt cho được, do đó tạo nghiệp -- thiện nghiệp và bất thiện nghiệp -- đưa đến những trở thành (hữu) mới. Bằng cách ấy hành giả thấu hiểu Định Luật Phát Sanh Tùy Thuộc, liên quan đến hiện tượng nhân quả.

Một lần nữa, đối tượng sắc, thọ, tưởng, hành, thức và cái tâm hay biết các đối tượng ấy, cả hai đều liên tục sanh khởi và hoại diệt. Như vậy hành giả hiểu biết đúng lời dạy của Đức Thế Tôn, rằng những hiện tượng ấy là vô thường, khổ và vô ngã.

Như đã nói ở phần trên, các loại kiến thức khác nhau ấy, bắt đầu từ sự phân biệt danh pháp và sắc pháp, chí đến kiến thức về bản chất vô thường, khổ và vô ngã, tất cả đều được thâu đạt xuyên qua kinh nghiệm bản thân, không phải nhờ học hỏi hay nghe thuật lại. Chúng ta dám nói rằng trong nhóm quý vị hiện diện trong cử tọa đây phần lớn đã có trang bị đầy đủ những kinh nghiệm cá nhân tương tợ. Như vậy chúng ta nói rằng người đã có thể nhận thức bản chất vô thường, khổ và vô ngã đúng như thật, qua kinh nghiệm bản thân là người đã được giáo huấn đầy đủ, người đã được trang bị đủ cả hai, kiến thức qua học hỏi và kiến thức qua kinh nghiệm cá nhân, cả pháp học lẫn pháp hành.

Khỏi cần phải nói rằng Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu, đã là bậc Nhập Lưu, ắt có trang bị đầy đủ cả hai loại kiến thức, do đó là hàng đệ tử được thụ huấn đầy đủ.

Vị đệ tử của Đức Thế Tôn đã được thụ huấn đầy đủ như vậy có thể nhận thức, với sự hiểu biết của chính mình, rằng năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, phát hiện mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng và hiểu biết là vô thường, khổ và vô ngã. Vị hành giả mà nhận thức được như vậy sẽ sớm thành đạt udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, phân biện rõ ràng trạng thái nhanh chóng sanh diệt của sắc pháp và danh pháp. Theo sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, khi đã thành đạt tuệ giác nầy hành giả thấy những ánh sáng lạ thường và hào quang, và chứng nghiệm hạnh phúc an lạc chưa từng bao giờ được biết, chứng nghiệm tâm phỉ (pīti) và có tình trạng thanh bình tĩnh lặng. Hành giả cũng kinh nghiệm trạng thái an khinh, thân tâm nhẹ nhàng thơ thới, dịu dàng và có nhiều nghị lực. Như thế ấy vị hành giả cảm nghe thân tâm hoan hỷ thỏa thích không thể tả. Tâm chú niệm của vị hành giả toàn hảo đến đổi có thể nói rằng không có chi mà mình không ghi nhận, trí minh mẫn sáng suốt và bén nhạy làm cho mình có cảm tưởng rằng không có chi mà mình không thể hiểu biết. Tâm đạo càng tiến triển nhiệt thành, đức tin nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Đức Tăng càng tăng trưởng mãnh liệt, rõ ràng và sáng tỏ hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên tất cả những hiện tượng lạ thường ấy phải được ghi nhận và buông bỏ, để trôi qua. Khi không nắm giữ mà buông xả như vậy giai đoạn tuệ nầy cũng trôi qua và hành giả tiến đến giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt. Vào lúc nầy đề mục thiền và cái tâm hành thiền được thấy tan rã và biến mất từng cặp. Thí dụ như khi ghi nhận bụng phồng, thấy di động phồng và tâm ghi nhận di động ấy cùng lúc tan biến. Mỗi di động phồng lên được phân biện tan biến trong từng những giai đoạn biến tan nhỏ riêng biệt, liên tục tiếp nối nhau. Mỗi khi ghi nhận thì hành giả phân biện rõ ràng điều nầy. Đề mục thiền hình như chấm dứt và biến mất trước, liền theo đó tâm ghi nhận đề mục ấy cũng nhanh chóng chấm dứt. Dĩ nhiên đó là những gì thật sự xảy diễn. Khi một ý tưởng được quán niệm, tâm quán niệm chỉ phát sanh sau khi ý nghĩ ấy biến mất. Điều nầy cũng xảy diễn trong khi ghi nhận những đối tượng khác -- sự ghi nhận chỉ đến sau khi đối tượng được ghi nhận đã biến mất. Nhưng khi tuệ giác phát triển chưa được đầy đủ, ta có cảm tưởng hình như đối tượng được ghi nhận biến tan cùng lúc với tâm hiểu biết. Điều nầy trùng hợp với lời dạy của bài kinh, rằng chỉ quán niệm khoảnh khắc hiện tại.

Nhận thức tiến trình tan biến liên tục và nhanh chóng xảy diễn như vậy ta hiểu biết rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và đó là điều đáng kinh sợ. Đây là tuệ diệt, nhận thấy hiểm họa hay kinh sợ bhaṅga ñāṇa. Khi thấy sự vật là hiểm nguy, hành giả hiểu biết rằng nó là độc hại và đầy hiểm họa. Đó là ādinava ñāṇa, tuệ giác nhận thấy hiểm họa trong tất cả những gì không ngừng chuyển biến, luôn luôn trở thành (tức các pháp được cấu tạo, các hành, hay các pháp hữu vi). Hành giả không còn thấy thích thú trong những danh uẩn và sắc uẩn đáng kinh sợ ấy nữa, thấy đó là đáng ghê tởm và đáng chán. Đó là nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Đức Thế Tôn muốn nhắc đến trạng thái tâm nầy khi Ngài tuyên ngôn rūpasmiṁpi nibbindati: Nó càng chán ghét sắc pháp ..."

Trước khi nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, nầy phát triển ta còn khá bằng lòng và vui vẻ thỏa thích với hình sắc của cơ thể hiện thời, và vui vẻ thỏa thích ước mong một thân hình đẹp đẻ xinh tươi trong tương lai ở cảnh người hay cảnh trời. Ta khao khát trông chờ một thân hình mạnh khoẻ, xinh đẹp ở cảnh người hoặc cảnh trời. Với sự phát sanh của tuệ giác nầy ta không còn cảm nghe hạnh phúc, không còn vui vẻ sống trong tình trạng mong chờ. Cái mà được gọi là hạnh phúc trong cảnh người chỉ là sự kết hợp của sắc pháp và danh pháp luôn luôn nhanh chóng sanh rồi diệt. Hành giả cũng nhận thức rằng cái mà được gọi là hạnh phúc ở cõi trời cũng cùng thế ấy, là sự kết hợp phù du tạm bợ của sắc và danh pháp mà mình đã chán chê ghét bỏ và mệt mỏi ghê tởm. Cũng tựa hồ như người thợ chày, bắt nắm trong tay một con rắn độc mà trong khi đó nghĩ rằng nó là con lươn; một khi nhận ra rằng mình chỉ cầm trong tay một con rắn độc, không phải con lươn, thì vội vả muốn vứt bỏ đi càng sớm càng tốt. Hình ảnh thí dụ nầy đã được mô tả đầy đủ trong bài giảng của Sư về kinh Sīlavanta Sutta.

Lại nữa, trước khi thành đạt tuệ chán nản, nibbidā ñāṇa, hành giả thỏa thích với tất cả những cảm thọ đang hưởng, và mong mỏi sẽ còn được thoả thích hưởng thọ những niềm hạnh phúc của cảnh người và cảnh trời trong những kiếp sống tương lai. Trong hiện tại vị ấy thỏa thích hồi nhớ những kỷ niệm (tưởng, saññā) êm đềm vui vẻ của thời xưa, và mong mỏi sẽ còn thỏa thích hưởng thọ những kỷ niệm tốt đẹp trong kiếp sống tương lai. Vị ấy thỏa thích với những tư tưởng và hành động trong hiện tại và những tư tưởng và hành động trong những kiếp sống vị lai. Vài người còn van vái nguyện cầu sẽ được

những gì mình muốn làm, sau khi tái sanh vào kiếp tới. Vài người lợi dưỡng và thỏa thích ước mơ tưởng tượng trong hiện tại, trông chờ sẽ được như thế trong những kiếp sống tương lai. Nhưng khi tuệ chán nản, nibbidā ñāṇa, phát triển, thấy đúng sự thật là thọ, tưởng, hành và thức mãi mãi nhanh chóng sanh diệt thì đâm ra ghê tởm chán chê. Cũng như trong hiện tại nó nhanh chóng hoại diệt, dầu ta có tái sanh trong cảnh người hay cảnh trời thì những thọ, tưởng, hành, thức ấy cũng sẽ không ngừng tan biến. Nhận xét như thế hành giả cảm nghe không còn ham muốn những uẩn ấy nữa và bất mãn với nó.

Điều chánh yếu là thật sự bất mãn và mệt mỏi nhàm chán. Chỉ khi hành giả thật sự chán nản với tình trạng đau khổ và bấp bênh của đời sống mới mạnh mẽ phát triển ý muốn tách rời, thoát ra khỏi, xa lìa nó, và do đó mới phát tâm chuyên cần cố gắng để buông bỏ. Chỉ đến chừng đó tuệ xả hành (saṅkhārupekkhā ñāṇa) sẽ phát hiện và tuệ minh sát phát triển đầy đủ, và hành giả chứng ngộ Niết Bàn (Nibbāna) qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ, trở thành Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai hay một vị A La Hán. Như vậy điều quan trọng chánh yếu là phải tận lực tinh tấn trau giồi nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Vì lẽ ấy Đức Bổn Sư dạy:

Sabbe saṅkhāra aniccā'ti
yadā paññaya passati
atha nibbindati dukhe
esa maggo visuddhiyā.

"Tất cả các hành (tức các pháp hữu vi, saṅkhāra, hay các pháp được cấu tạo), do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực tạo duyên, là vô thường. Khi đã thấu triệt chân lý ấy qua vipassanā ñāṇa (tuệ minh sát) ta càng bất mãn và mệt mỏi chán ghét tất cả những khổ đau ấy (của tất cả sắc pháp và danh pháp). Tâm bất toại nguyện và chán nản ấy thật sự là con đường chân chánh của trạng thái trong sạch (Thanh Tịnh Đạo) dẫn đến Niết Bàn, vượt thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và đau khổ."

Vị hành giả đã ghi nhận mỗi khi thấy, nghe, nếm, sờ đụng và suy tư khi nó vừa sanh khởi, nhận thức rằng đó chỉ là những hiện tượng nhanh chóng phát sanh và hoại diệt. Do đó vị nầy hiểu biết đúng thực tướng của sự vật -- tất cả đều vô thường. Với tuệ giác thông hiểu tận tường đặc tướng vô thường hành giả chứng ngộ rằng không có chi là vui thú và thỏa thích trong thân và tâm hiện tại nầy; những trạng thái thân và tâm trong tương lai cũng cùng một bản chất như vậy, sẽ không có chi đáng vui thích và hoan hỷ trong đó. Do đó hành giả phát sanh tâm nhàm chán và mệt mỏi với tất cả mọi sắc pháp và danh pháp, và hết lòng muốn thoát ra khỏi thân và tâm nầy, tận lực chuyên cần hành thiền nhắm đến giải thoát. Do đó saṅkhārupekkha ñāṇa, tuệ xả hành, phát sanh và hành giả chứng ngộ Niết Bàn, Nibbāna, qua Thánh Đạo. Vì lẽ ấy Đức Thế Tôn dạy rằng tuệ minh sát nhìn thấy chỉ có bất toại nguyện và chán chê là con đường thật sự đến Niết Bàn.

Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Khổ

Sabbe saṅkhāra dukkhā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukhe
esa maggo visuddhiyā.

"Tất cả các hành (saṅkhāra, tức các pháp hữu vi), được tạo duyên do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực là vô thường. Khi thông hiểu được chân lý nầy ..."

Một vị đạo sư đã phiên dịch danh từ "saṅkhāra" trong câu nầy là "tác ý" (cetanā), tức là nguyên nhân tạo nghiệp, thiện hay bất thiện. Như vậy theo vị nầy: Ṅhững hành động tạo thiện nghiệp như bố thí, trì giới, tất cả đều là saṅkhāra, hành, và do đó là khổ. Cùng thế ấy thực hành thiền vắng lặng hay thiền minh sát cũng là saṅkhāra, hành. Tất cả các hành ấy đều tạo nghiệp đau khổ. Muốn thành đạt trạng thái vắng lặng Niết Bàn (Nibbāna), không nên có bất luận hành động nào. Hãy giữ tâm như nguyên khởi nó là vậy." Nói như thế ấy, vị đạo sư nầy giảng sai lệch đi giáo huấn của Đức Phật để được thích hợp với mục tiêu của mình và của hàng đệ tử đã chấp nhận quan kiến của mình, và như thế, quảng bá một giáo huấn sai lầm.

Trong thực tế, danh từ "saṅkhāra", hành, trong câu nầy không có nghĩa là hành động tạo thiện hay bất thiện nghiệp có tác ý (kusala, akusala saṅkhāra) phát sanh do vô minh. Nơi đây saṅkhāra, hành, giản dị có nghĩa là danh pháp và sắc pháp phát sanh do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực. Một lần nữa, danh pháp và sắc pháp ở đây không bao gồm những thức của Đạo và Quả siêu thế, hoặc những tâm sở làm đối tượng cho thiền minh sát (vipassanā bhāvanā). Chỉ có những hình thức tại thế của danh pháp và sắc pháp được đề cập đến ở đây. Danh từ "saṅkhāra" ở câu trước cũng phải được hiểu cùng một thế ấy. Như vậy, tất cả những danh pháp và sắc pháp, phát hiện mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng và suy tư đều không ngừng nhanh chóng sanh khởi và hoại diệt và do đó, là vô thường. Bởi vì là vô thường, luôn luôn chuyển biến, nên nó là đau khổ. Đó là ý nghĩa nên được hiểu ở đây.

"Tất cả các hành (tức các pháp hữu vi, hay các pháp được cấu tạo) phát sanh do nghiệp, tâm, điều kiện thời tiết và vật thực đều đau khổ. Khi do tuệ diệt (bhaṅga ñāṇa), ta trở thành bất mãn và nhàm chán mệt mỏi với tất cả đau khổ ấy. Bất toại nguyện và chán nản nầy thật sự là con đường trong sạch chân chánh (Thanh Tịnh Đạo), dẫn đến Niết Bàn (Nibbāna) vượt thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau."

Hành giả nhận thức rằng tất cả những danh pháp và sắc pháp phát hiện vào lúc hay biết cảm thọ phải nhanh chóng tan rã, và do đó là vô thường. Bởi vì nó vô thường nên phải chịu luôn luôn tan rã, người hành thiền nhận thức rằng nó là đáng kinh sợ và là một nguồn đau khổ. Đối với vài vị hành giả, những cảm giác khó chịu như gồng cứng, nóng, đau nhức và ngứa ngái không ngừng phát sanh ở nhiều nơi khác nhau trong thân. Mỗi khi những cảm giác ấy phát sanh thì hành giả ghi nhận, và do đó nhận chân rõ ràng toàn thể châu thân là một khối đau khổ. Điều nầy hợp với lời dạy dukkha maddhakkhi sallato: tuệ minh sát, vipassanā ñāṇa, nhận thấy thân nầy như một khối đau khổ vì bị gai góc hay mũi nhọn đâm chích.

Một câu hỏi có thể nêu lên, "Có chăng khác biệt nào giữa những khổ đau mà người thường kinh nghiệm và khổ đau mà người có hành thiền kinh nghiệm?" Sự khác biệt là khi cảm nghe đau nhức thì người thường thấy là, "cơn đau của tôi, tôi đang đau khổ", nhưng vị hành giả hiểu biết thọ khổ mà không dính mắc, vị ấy nhận thức rằng đó chỉ là

những hiện tượng khởi sanh và tức khắc hoại diệt. Đây là vipassanā ñāṇa, một đối tượng của tuệ minh sát, không chấp vào một cái ta.

Dầu nhận thức rằng đó là đau khổ vì đặc tướng vô thường của nó, hay xem đó là một khối khổ đau không thể chịu đựng, không có thỏa thích nào trong các hành, chỉ có nhàm chán. Có tình trạng bất toại nguyện và mệt mỏi chán chê đối với danh pháp và sắc pháp trong hiện tại và vị lai, một tình trạng hoàn toàn chán ghét đối với tất cả danh pháp và sắc pháp. Đó là sự phát triển của nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản. Khi tuệ giác (ñāṇa) phát triển ắt có ý muốn tách rời, xa lìa khỏi danh pháp và sắc pháp, muốn thoát ly ra khỏi đó. Hành giả tiếp tục công phu thực hành thiền tập nhằm vượt đến tình trạng giải thoát ấy. Liên tục chuyên cần tinh tấn như thế, đến một lúc saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành sanh khởi và hành giả chứng ngộ Niết Bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Do đó Đức Thế Tôn mô tả tuệ giác xem tất cả các hành (saṅkhāra) là khổ, là đối tượng của sự chán nản, là Con Đường Niết Bàn.

Cùng một thế ấy Đức Thế Tôn dạy quán chiếu như thế nào để nhận thức rằng các hành là vô ngã và chán chê muốn tách rời ra khỏi đó.

Tuệ Chán Nản Phát Triển Khi Thấy Vô Ngã

Sabbe dhammā anattā'ti
yadā paññaya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

Danh từ dhamma trong câu nầy cũng cùng một ý nghĩa với chữ saṅkhāra của hai câu trước, là danh pháp và sắc pháp, theo nhận thức của tuệ minh sát. Anattā (vô ngã) là dhamma (pháp), và dhamma là những hiện tượng, như vậy cũng là anattā. Nơi đây danh từ dhamma được dùng nhằm làm tỏ rạng hơn ý nghĩa vô ngã của saṅkhāra. Đó là lối giải thích của Bản Chú Giải, và chúng tôi tin rằng giải thích như vậy là thích nghi và có thể chấp nhận. Nhưng cũng có những quan điểm khác chủ trương rằng danh từ dhamma cố ý được xử dụng ở đây để bao gồm Đạo và Quả siêu thế và luôn cả những pháp vô lậu, Niết Bàn, Nibbāna. Chúng tôi nghĩ rằng lối diễn dịch nầy không vững lắm. Người thường nhận thấy rằng saṅkhāra, hành, như sự thấy và sự nghe là thường còn và lạc, trong khi người hành thiền thấy là vô thường và khổ. Cùng thế ấy, cái mà người thường xem là tự ngã, cũng danh và sắc tại thế ấy, vị hành giả thấy là vô ngã, anattā. Người hành thiền không cần và cũng không thể ghi nhận (niệm) những sự vật siêu thế. Những vật vô lậu ấy không thể là đối tượng suy niệm cho người tại thế và những người nầy không thể bám vào những đối tượng ấy. Như vậy phải nhận định rằng dhamma ở đây chỉ là saṅkhāra tại thế, tức danh và sắc, vốn có thể làm đề mục quán chiếu của thiền minh sát (vipassanā bhāvanā).

"Tất cả những sắc pháp và danh pháp tại thế, như sự thấy và sự nghe, không phải là tự ngã, không phải thực thể sống. Xuyên qua thiền minh sát, khi đến tầng tuệ diệt (bhaṅga ñāṇa), ta thấu triệt chân lý nầy, và càng bất mãn, chán chê tất cả những đau khổ nầy.

Chán ghét là con đường chân chánh thật sự dẫn đến trong sạch (Thanh Tịnh Đạo) Niết Bàn, vượt thoát khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau."

Bởi vì người thường chấp sắc pháp và danh pháp là tự ngã, thực thể sống, nên họ hoan hỷ thỏa thích trong đó và cảm nghe hạnh phúc. Nhưng vị hành giả chỉ thấy đó là những hiện tượng không ngừng sanh diệt và do vậy nhận thức rằng đó không phải tự ngã. Như được giải thích trong bài kinh nầy, bởi vì những hiện tượng ấy có chiều hướng gây đau khổ nên được thấy không phải là tự ngã và ta không thể điều khiển hay kiểm soát theo ý mình. Như vậy người hành thiền không còn thỏa thích hay hoan hỷ trong danh và sắc pháp. Ý muốn tách rời, thoát ra khỏi những danh pháp và sắc pháp ấy, phát sanh đến hành giả. Vị nầy tiếp tục chuyên cần hành thiền nhằm thành tựu mục tiêu giải thoát ra khỏi danh và sắc pháp ấy. Đúng lúc, saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, phát sanh và hành giả chứng ngộ Niết Bàn do Đạo Tuệ. Do đó Đức Thế Tôn mô tả tuệ minh sát, xem tất cả sắc pháp và danh pháp là vô ngã, và dẫn đến tình trạng nhàm chán mệt mỏi với sắc pháp và danh pháp ấy, là Con Đường Niết Bàn.

Như vậy phải thận trọng ghi chú ba câu kệ trên. Cho đến khi, bằng kinh nghiệm của chính mình, hành giả nhận thấy rằng các hành, saṅkhāra, tức danh pháp và sắc pháp, luôn luôn nhanh chóng sanh diệt, tuệ minh sát thật sự mới phát triển đầy đủ để thấy vô thường, khổ và vô ngã. Và nếu không thật sự chứng nghiệm vô thường, khổ, vô ngã, nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, nhàm chán những đau khổ của danh pháp và sắc pháp, sẽ không phát sanh. Và không có nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, không thể chứng ngộ Niết Bàn. Chỉ khi tự mình chứng nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành, saṅkhāra, tâm nhàm chán mệt mỏi mới phát triển, và nibbidā ñāṇa, tuệ chán nản, khởi hiện. Chỉ khi tiến đạt đến nibbidā ñāṇa nầy Đạo Tuệ, Quả Tuệ và sau đó là Niết Bàn, sẽ đến. Vì lẽ ấy trong bài kinh Đức Thế Tôn tuyên ngôn: ***Evaṁ passaṁ bhikkhave, sutvā ariyasāvako, rūpasmiṁpi nibbindati ...***:

"Nầy chư tỳ khưu, vị Thánh Đệ Tử thấy như thế (tức thấy sắc, thọ, tưởng, hành, thức 'không phải của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta') càng phát tâm nhàm chán sắc, nhàm chán thọ, tưởng, hành, thức."

Định Nghĩa Nibbinda Ñāṇa

Trong đoạn kinh Pāli trên, mấy chữ "Thấy như thế " tóm lược lời tuyên ngôn về tiến trình phát triển tuệ minh sát đến giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt. Và với những chữ "nhàm chán..." tóm lược tiến trình phát triển vipassanā ñāṇa, tuệ minh sát, từ bhaṅga, ādinava, và nibbidā (diệt, thấy hiểm họa, và chán nản) chí đến vuṭṭhānagāminī, tuệ đưa vượt lên, được mô tả một cách chính xác. Như vậy trong Chú Giải kinh Mūlapaṇṇāsa có đoạn:

Nibbindatīti ukkanthati. Ettha ca nibbindāti vuṭṭhānagāminī vipassanā adhippeta.

Ṅibbindati ... cảm nghe nhàm chán mệt mỏi, có nghĩa là buồn chán, bất mãn, không bằng lòng. Nghĩa rộng của danh từ 'Nibbindati ... là tuệ minh sát đạt đến Thánh Đạo, được gọi là vuṭṭhāna, đưa vượt lên'."

Trong sách Paṭisambhidāmagga và Visuddhimagga, tuệ chán nản, nibbinda ñāṇa, được liệt kê trong bảy giai đoạn phát triển liên tiếp: bhaṅga, ādīnava, nibbidā, muñcitukamyatā, paṭisaṅkhāra, saṅkhārupekkhā, và vuṭṭhānagāminī vipassanā ñāṇa. (Tuệ diệt, tuệ thấy hiểm họa, tuệ chán nản, tuệ muốn giải thoát, tuệ suy tư, tuệ xả hành, và tuệ đưa vượt lên). Đến đây chúng ta đã giải thích đến tầng tuệ chán nản, nibbidā. Giờ đây Sư sẽ tiếp tục với phần còn lại.

Thật Sự Mong Muốn Niết Bàn

Nhận thức rằng mỗi khi mình quán niệm thì chỉ thấy có tình trạng nhanh chóng tan rã, hành giả nhàm chán và bất mãn với danh uẩn và sắc uẩn phát hiện trong sự thấy, sự nghe v.v... Vị ấy muốn tách lìa không còn dính líu đến các danh và sắc pháp ấy nữa, nhận định rằng muốn được thanh bình an lạc chỉ có cách là thoát ly hẳn ra khỏi tình trạng không ngừng sanh diệt của những hiện tượng danh sắc. Đó là sự khởi sanh của tâm thật sự mong muốn Niết Bàn. Trước kia còn tưởng tượng Niết Bàn là một trung tâm điểm quan trọng mà mình hy vọng đến đó để thọ hưởng tất cả những lạc thú hằng mong mỏi. Đó không phải là ước muốn cái thật sự là Niết Bàn, mà chỉ là loại hạnh phúc tại thế. Những ai chưa thật sự thấy hiểm họa và khuyết điểm của danh pháp và sắc pháp còn ham muốn những loại hạnh phúc trần tục tại thế ấy. Họ không thể chấp nhận ý niệm hoàn toàn chấm dứt mọi danh pháp và sắc pháp, bao gồm những loại dục lạc.

Một hôm nọ nhà sư trẻ tuổi tên Lāludāyi có nghe Đức Sārīputta (Xá Lợi Phất) thì thầm nói nhỏ, "Niết Bàn quả thật hạnh phúc! Niết Bàn quả thật hạnh phúc!" Vị sư trẻ bạch hỏi, "Bạch Ngài, trong Niết Bàn không còn cảm giác, vậy thì không có gì để kinh nghiệm, có phải vậy không? Như thế thì làm sao có hạnh phúc trong Niết Bàn, nơi mà không còn cảm giác?" Vị ấy nêu lên điểm thắc mắc nầy vì đã được dạy rằng Niết Bàn không còn danh pháp và sắc pháp, tức không có cảm giác. Nhưng vì tự mình chưa có kinh nghiệm về Niết Bàn nên vị ấy không thấy được ở Niết Bàn có thể có hạnh phúc gì. Câu trả lời của Ngài Sārīputa là, "Chính vì sự kiện không có cảm giác mà đó là hạnh phúc."

Đúng thật vậy, trạng thái thanh bình an lạc là hạnh phúc hơn tất cả những cảm giác hoan hỷ thỏa thích. Đó là chân hạnh phúc. Một cảm giác được nghĩ là hạnh phúc hay thỏa thích bởi vì ta khát khao thèm muốn nó. Không thèm muốn, không khát vọng, ắt không có cảm giác nào có thể được xem là thỏa thích. Hãy bình tâm suy tư trong giây lát, ta sẽ thấy rõ điểm nầy. Một món ăn thơm ngon xem hình như đem lại thích thú và khoái lạc trong khi ta ưa thích hay thèm nó. Nhưng khi bệnh hoạn ốm đau hay lúc bụng no, cũng món ăn thơm ngon ấy, ta không còn thấy nó hấp dẫn nữa. Nếu bị bắt buộc phải ăn, ta sẽ không cảm nghe thích thú, không thấy nó là ngon lành, mà còn thấy đó là một nguồn đau khổ. Hãy lấy một thí dụ khác, trong thời gian bao lâu ta có thể thưởng thức liên tục nhìn một cảnh đẹp, hay nghe một âm thanh êm dịu? Mấy tiếng đồng hồ, mấy ngày, mấy tháng, hay mấy năm? Dầu chỉ trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ ta cũng không thể giữ tâm liên tục thích thú trước khi nhàm chán, mệt mỏi. Nếu còn phải tiếp tục nhìn quang cảnh ấy, hay phải nghe âm thanh ấy ta sẽ thấy đó là một kinh nghiệm khủng khiếp, một cực hình. Do vậy, rõ ràng không ưa thích, không tham vọng, không cảm giác là hạnh phúc. Một bài viết với đầy đủ chi tiết về vấn đề nầy đã được trình bày trong quyển sách của chúng tôi tựa đề "Concerning Nibbāna" *[Sách được ấn hành dưới tựa đề: "Nibbānapaṭisaṁyutta*

Kathā: On The Nature of Nibbāna", tại Yangon, Myanmar, May 1995, do Hội Buddha Sasana Nuggaha Foundation xuất bản].

Ức Đoán Niết Bàn

Vị hành giả đã phát triển tuệ chán nản nibbinda ñāṇa thật sự nhận thấy sắc thái độc hại của danh pháp và sắc pháp và trở nên chán nản. Vị ấy hiểu rằng ở Niết Bàn không có danh pháp và sắc pháp, không cảm giác, thật sự là thanh bình an lạc, và hết lòng ước muốn thành đạt. Cũng tựa hồ như ở từ xa nhìn ngắm mục tiêu để dò dẫm đường đi nước bước. Đó là nhìn đến Niết Bàn bằng tuệ muốn giải thoát, muñcitukamyatā ñāṇa. Vì ý chí muốn thành đạt Niết Bàn, Nibbāna, và lòng ham muốn thoát ly ra khỏi những hiểm họa của danh và sắc pháp ngày càng phát triển, hành giả càng thêm chuyên cần tinh tấn.

Với mức tinh tấn ngày càng tăng trưởng ấy hành giả tiến đạt đến tuệ suy tư, (paṭisaṅkhā ñāṇa, suy tư về những gì mình đã quán chiếu), trong khi ấy thông hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã thâm sâu hơn trước.

Đặc biệt là đặc tướng đau khổ, được hành giả thấu triệt rõ ràng hơn. Khi paṭisaṅkhā ñāṇa, tuệ suy tư, tăng trưởng và thuần thục, hành giả đạt đến tuệ xả hành (saṅkhārupekkhā ñāṇa, tâm hoàn toàn bình thản (xả) trước tất cả các vật được cấu tạo hay các pháp hữu vi (hành), tất cả danh pháp và sắc pháp.

Đó là mô tả một cách tổng quát như thế nào bắt đầu từ sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt, một loạt những tuệ minh sát (vipassanā ñāṇa) dần dần phát triển nơi một cá nhân có thể rèn luyện (neyya). Đối với một vị thánh nhân, như bậc Tu Đà Huờn, sau khi ngồi thiền một lúc thì có thể đến tầng xả hành (saṅkhārupekkhā). Chắc chắn rằng trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu, khi vừa nghe kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, thì tức khắc đạt đến tuệ giác nầy.

Sáu Đặc Điểm Của Tuệ Xả Hành (Saṅkhārupekkha ñāṇa)

1. Tâm Thản Nhiên (Xả)

Saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, có sáu đặc tính phân biệt rõ ràng. Đầu tiên là tâm thản nhiên, không rung động vì sợ hải hoặc bất mãn, như được sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) mô tả: Bhayañca nandiñca vippahāya sabba saṅkhāresu udāsino. Tâm xả ấy phát sanh như thế nào?

Khi đến tuệ kinh sợ, bhaya ñāṇa, hành giả quán chiếu trạng thái kinh sợ và phát triển tuệ giác có đặc điểm là chán ghét. Đến tuệ xả hành, saṅkhārupekkhā ñāṇa, tất cả những dấu hiệu kinh sợ đều tan biến. Đến giai đoạn thấy hiểm họa, ādīnava, hành giả nhìn thấy tất cả sự vật đều hiểm nguy độc hại; đến tuệ chán nản, nibbidā, thấy tất cả đều đáng nhàm chán và ghê tởm. Đến giai đoạn muốn giải thoát, muñcitukamyatā, hành giả phát tâm muốn tách rời lìa bỏ, thoát ly, vượt ra khỏi các uẩn. Khi tiến đạt đến giai đoạn saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, thấy tất cả những đặc tính của các tầng tuệ minh sát (ñāṇa) thấp, tức

thấy hiểm họa, nhàm chán và ghê tởm, muốn giải thoát, và muốn tận lực chuyên cần tinh tấn đều tan biến. Trong sách Visuddhimagga, hai chữ bhayañca vippahāya -- từ bỏ kinh sợ -- hàm xúc tiến bộ của tuệ giác nầy. Đúng theo đoạn sách nầy ta phải thấy rằng với sự tan biến của tâm kinh sợ, tất cả những đặc tính khác, tức thấy hiểm họa, chán ghét, muốn thoát ra khỏi các hành, và muốn tận lực chuyên cần tinh tấn cũng biến tan.

Lại nữa, đến tầng udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, hành giả phát triển phỉ lạc mạnh mẽ, và trở nên rất hoan hỷ thỏa thích. Saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, là mức độ cao hơn udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt; tuy nhiên, đến tầng nầy tất cả những cảm giác phỉ lạc đều không còn. Do đó trong sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, có đoạn viết nandiñca vippahāya -- "từ bỏ thích thú". Hành giả đã từ bỏ mọi thích thú và khoái lạc; sống trong tình trạng chỉ quán chiếu tất cả các hành, saṅkhāra, phát hiện trong sự thấy, sự nghe v.v... với tâm hoàn toàn bình thản. Không còn hoan hỷ, thích thú, hạnh phúc hay khoái lạc như ở tầng udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt.

Đó là không kinh sợ hay thỏa thích trong khi thực hành Giáo Pháp, Dhamma. Đối với thế sự cũng vậy, vị hành giả đã đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, rõ ràng không còn kinh sợ hay thích thú với những sự việc trần gian. Khi nghe những tin tức đáng sợ trong đời sống trần tục hay trong đời sống cá nhân, vị ấy thản nhiên không xúc động, không băn khoăn, rối loạn, lo âu hay sợ sệt. Vị ấy cũng thản nhiên khi gặp những diễn biến vui vẻ, không xúc động nhiều, cũng không thích thú hoan hỷ khoái lạc. Đó là đã vượt thoát ra khỏi mọi kinh sợ và thích thú trong đời sống trần tục.

2. Tâm Quân Bình

Đặc tính thứ nhì là trạng thái tâm quân bình, cảm giác không quá vui thích cũng không quá sầu muộn, chán nản ngã lòng, trước những thăng trầm của đời sống trần tục. Có thể nhìn cả hai, những diễn biến vui vẻ và những sự việc buồn phiền, một cách vô tư với tâm bình thản. Câu tiếng Pāli được trích ở đây là:

Cakkhunā rūpaṁ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati, sato sampajāno.

"Khi mắt nhìn thấy một hình sắc, vị hành giả giữ tâm bình thản, không vui không buồn. Dầu cảnh sắc có đẹp đẽ xinh tươi hay hấp dẫn như thế nào hành giả không cảm nghe phấn khởi, hân hoan; dầu cảnh vật có xấu xí hay đáng ghét, hành giả vẫn thản nhiên, giữ thái độ quân bình, chú niệm và hiểu biết rõ ràng."

Vô tư ghi nhận tất cả mọi cảnh vật đã thấy, dầu đáng vui thích hay nghịch lòng, chỉ thông hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã thật sự của nó mà không phát tâm ưa thích hay ghét bỏ, hành giả nhìn mọi hiện tượng một cách bình thản, quán sát với tâm buông xả, không dính mắc, để hiểu biết hiện tượng thấy, vốn nhanh chóng hoại diệt trong mỗi khoảnh khắc. Vị hành giả đã đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, qua kinh nghiệm bản thân, thông hiểu công trình quán chiếu ấy diễn tiến như thế nào. Đó là phương cách phải nhìn thấy và quán sát hiện tượng thấy với thái độ tâm quân bình.

Trong khi nghe, hửi, nếm, sờ đụng, và suy tư, hành giả cũng phải làm như thế ấy, quán chiếu một cách vô tư, chỉ để thấu hiểu những hiện tượng mỗi khi nó phát hiện. Khả năng theo dõi những gì xảy diễn ở lục căn với tâm bình thản được gọi là chalaṅgupekkhā, một phẩm hạnh của chư vị A La Hán. Nhưng một người thường tại thế mà đã tiến đạt đến giai đoạn saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, cũng có thể thực hành được như thế. Theo Bản Chú Giải bộ Tăng Nhứt A Hàm, Aṅguttara Nikāya, một hành giả đã tiến đến mức udayabbaya ñāṇa, tuệ sanh diệt, có thể cũng có phẩm hạnh nầy giống như chư vị A La Hán, nhưng ở một mức độ không rõ ràng nổi bật lắm. Đến tầng bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, phẩm hạnh ấy rõ ràng hơn, và trở nên thật sự rõ ràng ở tầng saṅkhārupekkhā, xả hành. Như vậy, người hành thiền đã tiến đến mức phát triển nầy, có được phẩm hạnh của chư vị A La Hán, cũng đáng được kính trọng và mến phục. Dầu cho những người khác không ai biết, vị hành giả tự mình hiểu biết phẩm hạnh của chính mình có thể cũng lấy làm vừa lòng và đẹp dạ với công trình hoàn thành những tiến bộ của mình.

3. Không Cố Gắng

Đặc tính thứ ba của tuệ xả hành là quán chiếu một cách tự nhiên, không có sự cố gắng. Saṅkhāra vicinane majjhattaṁ hutvā, sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, dạy như vậy. "Giữ thái độ vô tư đối với công trình quán chiếu."

Trong Bản Phụ Chú Giải, câu nầy được giải thích rằng "cũng giống như giữ trạng thái tâm quân bình trong khi quán chiếu các hành, saṅkhāra, cùng thế ấy phải duy trì thái độ tâm quân bình, vô tư, trong pháp hành quán chiếu công trình nầy." ở những mức độ phát triển thấp hành giả phải cố gắng nhiều để làm phát hiện đề mục quán chiếu. Đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, không cần phải đặc biệt cố gắng để làm phát sanh đề mục quán chiếu. Những đối tượng ấy tự động tự phát hiện, từng đối tượng một, và hành giả tự nhiên theo dõi quán chiếu mà không cần cố gắng. Công trình quán chiếu trở thành một tiến trình dễ dàng suôn sẻ chảy trôi. Trên đây là ba đặc tính thản nhiên và quân bình của saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành. Tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến ba đặc tính kế.

4. Bền Vững Lâu Dài

Ở các tầng tuệ thấp, không dễ gì giữ tâm vững chắc trên đề mục trong một thời gian chừng nửa tiếng hoặc một tiếng đồng hồ. Đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, người hành thiền có thể giữ tâm quán chiếu đều đặn vững chắc trong một, hoặc hai, ba tiếng. Nhiều thiền sinh chúng ta đã kinh nghiệm điều nầy.

Vì lẽ ấy sách Paṭisambhidā-magga định nghĩa rằng tuệ xả hành là tuệ giác có thể kéo dài bền vững trong một thời gian lâu. Và Bản Phụ Chú Giải của sách Visuddhi-magga giải thích rằng đó là "một tiến trình phát triển liên tục, lâu dài." Chỉ khi nào tồn tại một thời gian lâu mới có thể được nói là bền vững lâu dài.

5. Ngày Càng Thêm Vi Tế

Đặc tính thứ năm của tuệ xả hành là càng ngày càng trở nên vi tế và tế nhị hơn, như được dạy trong sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, giống như bột mà người ta sàng sẩy

qua một cái rây, càng lúc càng mịn màng hơn. Từ lúc phát sanh saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, vốn đã vi tế, nhưng càng lúc càng trở nên vi tế và tế nhị hơn, và hiện tượng nầy, nhiều hành giả của chúng ta đã kinh nghiệm.

6. Tâm Không Phóng Dật

Đặc tính cuối cùng của tâm xả hành là không phóng dật. ở các tầng thấp hơn, trạng thái an trụ không đủ dõng mãnh, tâm phóng đến nhiều đối tượng khác nhau, nhưng đến tầng saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, tâm vững vàng an trụ hầu như không còn chao động hay phóng dật. Dầu là những đối tượng nào mà không thích hợp với công phu quán chiếu tâm cũng không chấp nhận, không nói đến những vọng tưởng.

Đến tầng bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, tâm hướng về nhiều phần khác nhau trong khắp châu thân, và như vậy xúc giác được cảm nhận từ khắp mọi nơi trong thân. Nhưng đến giai đoạn xả hành nầy, khó làm cho tâm phóng nhảy nơi nầy nơi khác vì nó chỉ gom vào một vài điểm mà hành giả thường dùng làm đối tượng để quán chiếu. Như vậy, tâm không hướng về khắp châu thân mà chỉ rút về bốn đối tượng -- chỉ hay biết từng giai đoạn phồng, xẹp, ngồi và đụng. Trong bốn đối tượng, thân ngồi có thể biến mất, chỉ còn lại ba đối tượng để niệm. Rồi di động phồng xẹp cũng phai dần, chỉ còn lại cảm giác đụng. Sự hay biết sờ đụng cũng biến mất luôn, chỉ còn lại cái tâm hay biết, và tâm nầy được ghi nhận, "hay biết, hay biết."

Vào những lúc tương tợ, ta thấy rằng mỗi khi suy tư đến một đề mục được đặc biệt chú ý, tâm không ở lâu nơi đó mà quay trở về đề mục quán chiếu thông thường. Vì lẽ ấy nói rằng tâm không phóng dật. Sách Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo, mô tả là patiliyati patikutati na sampasāriyati: "nó tháo lui, co rút lại, và giựt lùi; không trải rộng ra."

Đó là ba dấu hiệu hay ba đặc tính của saṅkhār-upekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, mà người hành thiền phải tự bản thân kinh nghiệm. Chưa kinh nghiệm được ba đặc tính -- bền vững lâu dài, càng lúc càng vi tế hơn, và không phóng dật -- có nghĩa là người hành thiền chưa phát triển tâm đến tầng tuệ nầy.

Phát Triển Tuệ Đưa Vượt Lên

Khi saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, với sáu đặc tính, đã được viên mãn thành tựu, có một loại tuệ giác hình như phát sanh rất nhanh chóng.

Loại tuệ giác nầy được gọi là vuṭṭhānagāminī vipassanā. Vuṭṭhāna có nghĩa là trồi dậy, vượt lên. Vipassanā ñāṇa là tuệ minh sát nằm trong tiến trình sanh diệt liên tục diễn tiến của các hành (tức tiến trình danh sắc). Với mỗi chặp tư tưởng quán sát sự chú tâm rơi vào tiến trình danh sắc liên tục diễn tiến nầy. Tuy nhiên khi tuệ minh sát hướng vào ariyamagga ñāṇa, Thánh Đạo Tuệ, phát triển đối tượng của sự chú ý trở thành sự chấm dứt hiện tượng sanh diệt của danh sắc. Điều nầy có nghĩa là tâm trồi dậy, hay "vượt lên" khỏi luồng trôi chảy của danh sắc và đối tượng của tâm trở thành Nibbāna, Niết Bàn. Vì lẽ ấy ("vượt lên" tách rời ra khỏi luồng danh-sắc trôi chảy liên tục) Thánh Đạo được gọi là vuṭṭhāna, vượt lên. Khi tuệ minh sát nầy nhanh chóng chấm dứt, hành giả chứng ngộ

Niết Bàn. Như vậy, trong tuệ minh sát đặc biệt nầy, tâm trồi dậy, vượt lên từ các hành (tức các pháp hữu vi, hay tiến trình danh sắc) vượt đến Thánh Đạo, do đó có tên vuṭṭhānagāminī.

Vuṭṭhānagāminī vipassanā, tuệ minh sát vượt lên, nầy phát sanh trong khi hành giả ghi nhận một trong sáu thức, như ý thức hay thân thức chẳng hạn, trở thành hiển nhiên nổi bật trong khoảnh khắc đặc biệt nầy. Quán chiếu các hiện tượng nhanh chóng hoại diệt hành giả nhận thấy bản chất vô thường, hoặc nhận thấy bản chất đau khổ, hay bất toại nguyện, hay nhận thấy bản chất vô ngã. Tâm vuṭṭhānagāminī nầy phát sanh tối thiểu hai hoặc ba lần; đôi khi có thể phát sanh bốn, năm, hay chí đến mười lần. Như được mô tả trong kinh điển, vào khoảnh khắc cuối cùng của vuṭṭhānagāminī, tuệ minh sát vượt lên, có ba chặp tư tưởng của luồng javana (xung lực, hay tốc hành) phát sanh -- parikamma (chặp sơ khởi, hay chuẩn bị), upacāra (chặp kế cận) và anuloma (chặp thuận thứ) -- theo sau đó là một chặp javana đặc biệt thuộc dục giới (kāmāvacara) chụp lấy Nibbāna, Niết Bàn -- nơi mà tất cả danh pháp và sắc pháp chấm dứt -- làm đối tượng. Sau chặp javana nầy Thánh Đạo phát sanh, và tâm rơi vào đối tượng Niết Bàn, không có danh và sắc, chấm dứt tất cả mọi saṅkhāra, hành. Tức khắc sau chặp ariyamagga javana, Thánh Đạo, ariyaphala javana, Thánh Quả, liền phát sanh hai hoặc ba lần, có cùng một đối tượng với Thánh Đạo. Cùng với sự phát sanh của Thánh Đạo và Thánh Quả, người tại thế thông thường trở nên Thánh Nhân, dần dần đến bậc Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai và vị Thánh Bất Lai cuối cùng trở nên bậc A La Hán.

Chặp xung lực (javana) thiện thuộc dục giới (kāmāvacara kusala javana) lấy Niết Bàn làm đối tượng được gọi là gotrabhū, chuyển tánh, chặp tư tưởng xung lực vượt qua khỏi huyết thống của thế gian trần tục. Sách Paṭisambhidā magga định nghĩa gotrabhū như sau: "Trồi dậy từ những đối tượng vốn là các hiện tượng được cấu tạo (hành), có đặc tính trở thành, tâm có chiều hướng lao mình vào đối tượng Niết Bàn, vốn không trở thành, và do đó được gọi là gotrabhū, chuyển tánh." Hoặc "Phát sanh từ đối tượng của nó là tiến trình danh sắc liên tục diễn tiến, tâm đâm đầu hướng về đối tượng Niết Bàn, không có tiến trình liên tục trở thành." Sách Milindapañhā, Mi-Lin-Đa Vấn Đáp, nói: "Tâm của vị hành giả quán chiếu và ghi nhận từng hiện tượng một, sau hiện tượng nầy đến hiện tượng khác, từng giai đoạn, vượt qua khỏi luồng danh sắc liên tục trôi chảy, và đâm vào trạng thái mà luồng danh sắc chấm dứt."

Trước tiên hành giả quán chiếu những hiện tượng danh và sắc không ngừng khởi sanh và phát hiện mỗi khi suy tư, sờ đụng, nghe, thấy v.v... Vị ấy chỉ nhận thấy một luồng các hiện tượng danh pháp và sắc pháp liên tục trôi chảy hình như vô tận. Trong khi quán chiếu như thế ấy về những hiện tượng danh sắc vô tận và suy tư về đặc tướng vô thường, khổ và trạng thái rỗng không của tự ngã, đến một lúc, tức khắc sau chặp tâm cuối cùng (parikamma, upacāra và anuloma) của sự suy tư, tâm bỗng dưng hướng về và rơi xuống trạng thái mà tất cả những đối tượng được quán chiếu cùng với tâm quán chiếu hoàn toàn chấm dứt. Sự hướng về là hướng về chặp tâm gotrabhū, chuyển tánh, và sự rơi xuống là chứng ngộ Niết Bàn, qua Thánh Đạo và Thánh Quả. "Tâu Đại Vương, vị hành giả đã hành thiền đúng và lao mình sâu vào nơi có sự chấm dứt của những hiện tượng tâm linh, được nói là chứng ngộ Nibbāna, Niết Bàn."

Đây là đoạn kinh mô tả vuṭṭhānagāminī vipassanā, tuệ minh sát vượt lên, Thánh Đạo và Thánh Quả được chứng ngộ như thế nào. Người hành thiền sẽ thấy cách trình bày nầy trùng hợp với những gì mà tự cá nhân mình chứng nghiệm. Kinh điển và kinh nghiệm cá nhân trùng hợp nhau như thế nào:

Thông thường hành giả bắt đầu quán sát thân thức và ý thức hoặc sự nghe, sự thấy v.v... ; tóm lại, đó là quán chiếu bản chất của năm nhóm bám níu, ngũ uẩn thủ. Như đã nói trước đây, vào giai đoạn bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, hành giả luôn luôn ghi nhận sự tan biến nhanh chóng của những hiện tượng danh sắc và thấy đó là đáng kinh hoàng khủng khiếp. Điều nầy đưa hành giả đến tình trạng nhàm chán và ghê tởm. Muốn thoát ra khỏi những tình trạng nầy, hành giả tận lực cố gắng cho đến khi tiến đạt đến giai đoạn saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, vào lúc mà mình có thể nhìn tất cả mọi sự vật một cách thản nhiên với tâm quân bình. Khi saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, được viên mãn thành tựu, liền phát sanh một cách rất nhanh chóng và rõ ràng vuṭṭhānagāminī và anuloma ñāṇa, (tuệ đưa vượt lên và tuệ thuận thứ), và hành giả rơi vào trạng thái hoàn toàn rỗng không, nơi mà tất cả mọi đối tượng và mọi hoạt động quán chiếu đều chấm dứt. Đó là chứng ngộ Nibbāna, Niết Bàn, qua Thánh Đạo và Thánh Quả, đưa người phàm tục tại thế vào trạng thái Nhập Lưu, đưa vị Nhập Lưu vào trạng thái Nhứt Lai, vị Nhứt Lai vào trạng thái Bất Lai và sau cùng đưa vị Thánh Bất Lai vào trạng thái A La Hán. Kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, mô tả như sau những biến đổi ấy:

Từ Nhàm Chán Tiến Đến Thánh Đạo Và Thánh Quả

Nibbindaṁ virajjati virāgā vimuccati

"Vì nhàm chán hành giả không còn khát khao ham muốn và phát triển Thánh Đạo. Không còn khát khao ham muốn và đã khai triển Thánh Đạo, hành giả vượt ra khỏi những hoặc lậu (āsava) và ô nhiễm (kilesa)."

Từ sammasana ñāṇa, tuệ thấu đạt đến bhaṅga ñāṇa, tuệ diệt, hành giả phát triển sự hiểu biết về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của các hiện tượng. Trong đoạn trên Đức Thế Tôn hàm xúc sự phát triển nầy trong cụm từ **Evaṁ passaṁ -- "Thấy như thế"**. Giai đoạn từ bhaṅga (diệt) đến saṅkhārupekkhā (xả hành) và anuloma (thuận thứ) được mô tả là "nibbindati", nhàm chán và mệt mỏi. Rồi đến đoạn nibbindaṁ virajjati, virāgā vimuccati: "Khi chán ghét, hành giả càng mệt mỏi nhàm chán; khi nhàm chán mệt mỏi, hành giả càng không khát khao ham muốn; không khát khao ham muốn, hành giả càng giải thoát," để mô tả sự phát triển Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Một cách mô tả thật chính xác, rất đúng với kinh nghiệm thực hành của người hành thiền.

Sự Mô Tả Trùng Hợp Với Thực Nghiệm Của Hành Giả Như Thế Nào?

Saṅkhārupekkhā ñāṇa, tuệ xả hành, càng tăng trưởng vững chắc và mạnh mẽ, trí tuệ khác thường nhanh chóng phát sanh đến hành giả. Nếu tình trạng phát triển cảm giác nhàm chán chưa đủ dõng mãnh để từ bỏ danh pháp và sắc pháp hành giả có thể còn bị lo âu khuấy động: "Rồi việc gì sắp xảy đến đây? Có phải ta sắp lìa đời chăng?" Nếu bị lo âu

dày xéo như thế đó ắt không thể gom tâm an trụ, và tâm định sẽ suy giảm. Nhưng khi cảm giác chán chê mệt mỏi đủ mạnh, lo âu không phát hiện và hành giả tiếp tục quán chiếu một cách suôn sẻ dễ dàng, không cần cố gắng. Hành giả sẽ sớm sủa rơi vào trạng thái thoát ly ra khỏi mọi khát vọng và luyến ái, và hoàn toàn chấm dứt tất cả danh pháp và sắc pháp. Đó là giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm và hoặc lậu (āsava).

Khi rơi vào trạng thái chấm dứt mà không luyến ái, qua Thánh Đạo đầu tiên (sotāpattimagga, Tu Đà Huờn Đạo), hành giả thoát ra khỏi những hoặc lậu tà kiến (diṭṭhāsava, tà kiến lậu), thoát ra khỏi si mê liên hợp với hoài nghi và ngờ vực, và thoát ra khỏi mọi hình thức dục lạc thô kịch có thể đưa đến khổ cảnh. Đó là giải thoát qua Tu Đà Huờn Quả, vốn là thành quả của Tu Đà Huờn Đạo. Khi đến giai đoạn chấm dứt qua Thánh Đạo thứ nhì, Nhứt Lai, có sự giảm suy dục lạc. Đến giai đoạn chấm dứt Thánh Đạo thứ ba, Bất Lai, thoát ra khỏi mọi hình thức dục lạc vi tế cũng như mọi hình thức si mê. Với giai đoạn chứng ngộ A La Hán Đạo (arahattamagga ñāṇa, A La Hán Đạo Tuệ) hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi hình thức ô nhiễm và hoặc lậu. Đó là đúng theo lời dạy virāgā vimuccati. Khi đã thoát hẳn ra khỏi mọi khát vọng và rơi vào tình trạng chấm dứt, phát sanh sự giải thoát qua Thánh Quả, vốn là thành quả của Thánh Đạo. Sự giải thoát nầy được nhận thấy rõ ràng qua một tiến trình suy tư.

Suy Tư Của Vị A La Hán

Tiến trình suy tư của một vị A La Hán được mô tả trong đoạn kết luận của bài kinh Anattalakkhana Sutta, Vô Ngã Tướng, như sau:

Vimuttasmiṁ vimuttamīti ñāṇaṁ hoti "khīnā jāti vusitaṁ brahmacariyaṁ kataṁ karaṇīyaṁ nāparaṁ ittattāyā'ti pajānātīti".

"Khi đã giải thoát, hành giả suy tư và hiểu biết rằng tình trạng giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm đã viên mãn thành tựu, và hành giả hiểu biết, 'Sự sanh đã cạn nguồn (không còn sanh trở lại), Đời Sống Thánh Thiện đã được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất, không còn gì phải làm.' Hành giả suy tư và hiểu biết như thế."

Đó là như thế nào vị A La Hán suy tư trở lại thành tựu của Ngài. Nơi đây ta có thể thắc mắc, "Làm sao Ngài hiểu được rằng sự sanh đã cạn nguồn. Ngài không còn tái sanh nữa?" Ngày nào còn tà kiến và ảo kiến liên quan đến danh uẩn và sắc uẩn, và còn luyến ái dính mắc vào đó, xem danh sắc là thường còn, lạc, và tự ngã thì sẽ còn trở thành, còn lặp lại đổi mới, tái sanh trở lại trong vòng quanh những kiếp sinh tồn. Khi ta không còn si mê, đã thoát ra khỏi mọi tà kiến và ảo kiến, ắt cũng không còn luyến ái, không bám níu vào kiếp sinh tồn. Vị A La Hán suy tư và hiểu biết tường tận rằng Ngài đã vượt hẳn ra khỏi mọi tà kiến và ảo kiến liên quan đến các uẩn và không còn bám níu vào đó nữa. Do đó Ngài thông hiểu rằng đối với Ngài sự sanh đã cạn nguồn, không còn trở lại. Đó là suy tư về những ô nhiễm đã được loại bỏ và tận diệt.

Nơi đây, "Đời Sống Thánh Thiện", hay đời sống phạm hạnh (brahmacariya), có nghĩa là thực hành giới, định, tuệ (sīla, samādhi, paññā). Tuy nhiên, nghiêm chỉnh trì giới hoặc trau giồi thiền định tự nó không giúp thành đạt mục tiêu cao siêu nhất. Mục tiêu tối

thượng chỉ có thể thành tựu bằng cách ghi nhận những hiện tượng danh sắc mỗi khi nó phát hiện, chí đến lúc thành đạt Đạo và Quả. Do vậy, phải hiểu rằng "cuộc Sống Thánh Thiện đã được sống" có nghĩa là thiền tập đã được thực hành chí đến khi thành đạt mục tiêu tối thượng.

"Những gì phải làm" có nghĩa là thực hành thiền tập để thấu hiểu đầy đủ Tứ Diệu Đế. Nhiệm vụ nầy được viên mãn hoàn tất với sự chứng đắc arahattamagga, A La Hán Đạo. Dầu sau khi tự mình đã thấy bản chất của sự chấm dứt qua ba Đạo thấp hơn (Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm) và đã hiểu biết bản chất vô thường, khổ và vô ngã, nhưng còn vài ảo kiến về tưởng uẩn và thức uẩn vẫn còn chưa được tận diệt. Bởi vì những ảo kiến ấy nên vẫn còn thích thú, tham ái, và tin tưởng những hiện tượng là vui vẻ và thích thú. Căn cội của tham ái vẫn chưa được nhổ tận gốc rễ. Vì lẽ ấy đối với vị Thánh Bất Lai vẫn còn một vài khuyết điểm rất tế nhị. Đến giai đoạn arahattamagga, A La Hán Đạo, Chân Lý về sự Đau Khổ được thấu triệt trọn vẹn. Tất cả mọi ảo kiến về tưởng uẩn và thức uẩn đều tận diệt. Bởi vì không còn ảo kiến, những khái niệm sai lầm về vui vẻ thích thú, không có cơ hội cho nguyên nhân tham ái khởi phát vì nó đã bị loại bỏ hoàn toàn. Nhiệm vụ hiểu biết Tứ Diệu Đế đã được viên mãn thành tựu. Vì lẽ ấy khi suy tư, vị A La Hán thấy rằng không còn gì để làm, tất cả những gì phải làm đã viên mãn hoàn tất.

Trong đoạn kinh về những suy tư của vị A La Hán không có đoạn nào đề cập đến Đạo, Quả, Niết Bàn và những ô nhiễm. Nhưng phải hiểu rằng những điểm ấy đã được suy nghiệm đến trước hết, rồi mới nghĩ đến các vấn đề khác. Như vậy phải hiểu rằng đoạn suy tư "Đời Sống Thánh Thiện đã được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất" theo sau suy tư về Đạo, Quả và Niết Bàn. Đoạn "Tâm đã được giải thoát, sự sanh đã cạn nguồn" chỉ được nghĩ đến sau khi suy tư về những ô nhiễm đã được tận diệt. Những suy tư của các vị Nhập Lưu, Nhứt Lai và Bất Lai đã được trình bày trong bài giảng của Sư (Ngài Mahasi) về kinh Sīlavanta Sutta.

Tóm lược

"Nhàm chán mệt mỏi, hành giả không còn ham muốn, thoát ly ra khỏi mọi khát vọng, và Thánh Đạo phát sanh. Không khát vọng và Thánh Đạo phát sanh đến mình, hành giả vượt thoát khỏi mọi trói buộc của ô nhiễm. Cùng đến với trạng thái giải thoát hành giả suy tư rằng tâm mình đã giải thoát và hiểu biết: 'Sự sanh đã cạn nguồn; Đời Sống Thánh Thiện đã được trải qua, những gì phải làm đã được hoàn tất, không còn trở lại trạng thái trở thành nầy nữa."

Những vị Trưởng Lão đọc tụng bài kinh nầy tại Hội Nghị và ghi chép đoạn cuối cùng như sau:

Idamavoca Bhagavā attamanā pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ abhinanduṁ. Imasmiñca pana veyyā karaṇasmiṁ bhaññamāne pañc-avaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ anupādāya āsavehi cittāni vimucciṁsūti.

"Đức Thế Tôn dạy như vậy. Hoan hỷ, Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu lấy làm thích thú lắng nghe những lời dạy của Đức Thế Tôn. Lại nữa, trong lúc nghe thuyết giảng (hoặc chỉ vào đoạn

cuối của bài giảng) tâm của Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu giải thoát ra khỏi mọi luyến ái và ô nhiễm."

Trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu, Đức Koṇḍañña (Kiều Trần Như) đã đắc Quả Nhập Lưu vào canh đầu đêm trăng tròn tháng Bảy DL. trong khi nghe thời Pháp Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta). Chắc Ngài vẫn tiếp tục quán niệm, nhưng không tiến được đến mức chứng ngộ Đạo Quả A La Hán, mãi cho đến khi nghe được thời giảng bài kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng. Đức Vappa đắc Quả Nhập Lưu trong ngày đầu, hạ tuần tháng Bảy DL., Đức Bhaddiya trong ngày thứ nhì, Đức Mahānāma trong ngày thứ ba và Đức Assaji trong ngày thứ tư. Tất cả năm vị đều là bậc Nhập Lưu khi nghe kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, nầy đã quán chiếu và suy gẫm về ngũ uẩn, thấy rằng "Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi"; rằng nó là vô thường, khổ và vô ngã. Các Ngài tuần tự đắc ba tầng tuệ cao hơn, tuệ nầy rồi đến tuệ khác, và tất cả năm vị đều trở thành A La Hán. Theo Bản Chú Giải của sách Paṭisambhidā, các Ngài chỉ đắc Đạo Quả A La Hán vào lúc nghe phần cuối cùng của bài giảng bằng cách suy niệm về lời dạy.

Lúc bấy giờ, cách nay 2,552 năm, tính lui lại từ năm 1963. Năm ấy, vào ngày thứ năm hạ tuần tháng Bảy D.L. sau thời giảng về kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, trên thế gian chỉ xuất hiện sáu vị A La Hán, năm trong Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu và Đức Thế Tôn. Đây quả thật là một nguồn gợi cảm vô cùng thích thú nếu ta hình dung quang cảnh vườn Lộc Giả gần Vārānasī, nơi đó Đức Thế Tôn mở lời thuyết giảng kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, trước Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu đang chăm chú lắng tai nghe, và thành tựu Đạo Quả A La Hán, chấm dứt mọi ô nhiễm. Chúng ta hãy hình dung quang cảnh nầy.

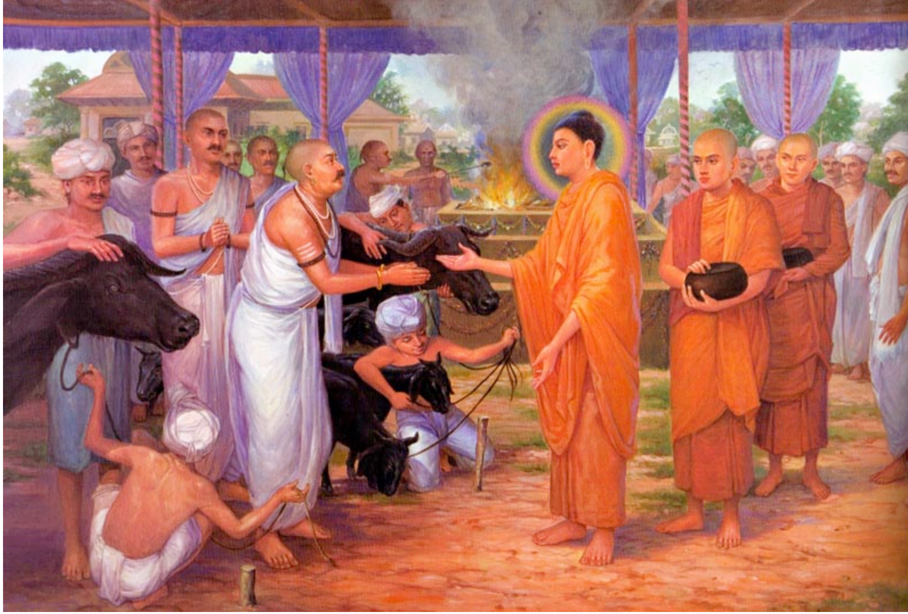
Hết Lòng Thành Kính Đảnh Lễ Sáu Vị A La Hán

Hai ngàn năm trăm năm mươi hai năm trước, vào ngày thứ năm hạ tuần tháng Bảy DL. Đức Thế Tôn thuyết giảng thời Pháp về kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, cho Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu. Lắng tai nghe thời Pháp và suy gẫm về lời giáo huấn, tất cả năm vị đều giải thoát ra khỏi mọi ô nhiễm, chứng ngộ Đạo Quả A La Hán. Chúng con xin chắp hai tay lên trán, thành tâm kính mộ đảnh lễ bậc Toàn Giác và Nhóm Năm Vị Tỳ Khưu, là sáu vị A La Hán đầu tiên vào thời buổi sơ khai của Phật Giáo, hoàn toàn giải thoát khỏi mọi ô nhiễm.

Kết Luận

Ước mong tất cả quý vị độc giả, do tâm thành kính chăm chú lắng nghe bài giảng về kinh Anattalakkhaṇa Sutta, Vô Ngã Tướng, chuyên cần quán chiếu năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, đúng theo lời dạy, ghi nhận ngay khoảnh khắc mà nó khởi sanh, nhận thức rằng "đây không phải của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi," và hiểu biết đúng rằng nó không ngừng sanh diệt, rằng nó là vô thường, khổ, vô ngã, và do đó sớm sủa thành tựu Niết Bàn, chấm dứt mọi đau khổ qua Đạo và Quả.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!



8. Sách tham khảo của Mahasi và các thiền sư đệ tử:

Nếu thích, bạn có thể đọc thêm 4 cuốn sách thiền tiếng Việt sau:

- Ngay trong kiếp sống này - Sayadaw U Pandita (là đệ tử của Mahasi)

http://www.trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/NgayTrongKiep/index.htm

- **Kinh Đại Niệm Xứ (giảng giải)**
  Thiền sư U Silananda (là đệ tử của Mahasi) - Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch Việt
  Như Lai Thiền Viện, San Jose, Hoa Kỳ 1999

http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-73_4-1870_5-50_6-1_17-106_14-1_15-1/#nl_detail_bookmark

- **Kinh Vô Ngã tướn**g (Mahasi Sadayaw)

http://www.buddhanet.net/budsas/uni/u-kinhvnt/kvnt00.htm

- Mahasi Sayadaw- Pháp Duyên Khởi(**Mahasi Sadayaw)**

http://www.buddhanet.net/budsas/uni/u-phapduyenkhoi/duyenkhoi-00.htm

Sách tiếng English
(đưa con trỏ chuột mouse vào link)

1. A Discourse on the Ariyāvāsa Sutta

2. A Discourse on Dependent Origination
3. Exhortations
4. Fundamentals of Insight Meditation
5. A Discourse on Hemavata Sutta
6. A Discourse on Mālukyaputta Sutta
7. Mahāsi Abroad, Part I
8. Mahāsi Abroad, Part II
9. Practical Insight Meditation
10. Practical Vipassanā Meditation Exercises
11. Buddhist Meditation and its Forty Subjects
12. The Problems of Life
13. The Progress of Insight (BPS Publication)
14. A Discourse on the Sammāparibbājaniya Sutta
15. The Questions of Sakka
16. A Discourse on Worldly Vicissitudes
17. On the Nature of Nibbāna
18. A Discourse on the Bhāra Sutta
19. A Discourse on the Sallekha Sutta
20. Satipatthāna Vipassanā (Wheel 370/371)
21. Thoughts on Dhamma (Wheel 298/300)
22. Dhammacakka Sutta »» (Buddhanet PDF 1.97 Mbytes)
23. Brahmavihāra Dhamma »» (Buddhanet PDF 2.46 Mbytes)

http://www.mahasi.org.mm/treatises.html

THE ANATTALAKKHA¤A SUTTA Translated by: Zeya Maung	Download
ARIYÆVÆSA SUTTA Translated by: U Aye Maung	Download
VISUDDHI-ÑÆ¤A-KATTHÆ Translated by: U Pe Thin	Download
BHÆRA SUTTA Translated by: U Htin Fatt (Maung Htin)	Download
BIOGRAPHY Translated by: U Min Swe (Min Kyaw Thu)	Download
BRAHMAVIHÆRA DHAMMA Translated by: U Min Swe (Min Kyaw Thu)	Download
CÞiAVEDALLA SUTTA Translated by: U Min Swe (Min Kyaw Thu)	Download
DHAMMADÆYÆDA SUTTA Translated by: U Pe Thin	Download

FUNDAMENTALS OF VIPASSANÆ MEDITATION
Translated by: Maung Tha Noe
Download

HEMAVATA SUTTA
Translated by: U Ohn Pe (Tet Toe)
Download

LOKADHAMMA
Translated by: U Ohn Pe (Tet Toe)
Download

MAHASØ ABROAD (PART ONE)
Translated by: U Nyi Nyi, Maung Tha Noe
Download

MAHASØ ABROAD (PART TWO)
Translated by: Mangala Aung Myint
Download

MÆLUKYAPUTTA SUTTA
Translated by: U Htin Fatt (Maung Htin)
Download

NIBBÆNAPATISAMYUTTA KATHÆ OR ON THE NATURE OF NIBBÆNA
Translated by: U Htin Fatt (Maung Htin)
Download

OVADAKATHÆ
Translated by: U Sunanda (Dr.Than Naung)
Download

PA¿ICCASAMUPPÆDA
Translated by: U Pe Thin
Download

PRACTICAL VIPASSANÆ MEDITATIONAL EXERCISES
Translated by: U Nyi Nyi, Maung Tha Noe
Download

PURÆBHEDA SUTTA DHAMMA OR THE DHAMMA ONE SHOULD ACCOMPLISH BEFORE DEATH
Translated by: U Min Swe (Min Kyaw Thu)
Download

PURPOSE OF PRACTISING KAMMA¿¿HÆNA MEDITATION
Translated by: U Min Swe (Min Kyaw Thu)
Download

SAKKAPAÑHA SUTTA
Translated by: U Aye Maung
Download

SALLEKHA SUTTA
Translated by: U Aye Maung
Download

SAMMÆ PARIBBÆJANIYA SUTTA
Translated by: U Ohn Pe (Tet Toe)
Download

SATIPA¿¿HæNA VIPASSANæ MEDITATION
Translated by: U Ohn Pe (Tet Toe)
Download

SØLAVANTA SUTTA
Translated by: U Htin Fatt (Maung Htin)
Download

THE SATIPA¿¿HÆNA VIPASSANÆ MEDITATION
Translated by: U Htin Fatt (Maung Htin) Download

THE WHEEL OF DHAMMA (DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA)
Translated by: U Ko Lay (Zeya Maung) Download

TO NIBBÆNA VIA THE NOBLE EIGHTFOLD PATH
Translated by: U Htin Fatt (Maung Htin) Download

TUVA¿AKA SUTTA
Translated by: Daw Kay Mya Yee Download

VAMMIKA SUTTA
Translated by: U Min Swe (Min Kyaw Thu) Download

VIPASSANÆ
Translated by: Dr.Ko Gyi Download

WORLD BUDDHIST MISSIONARY TOUR
Translated by: Dr.Than Naung Download

///B- Phần bổ sung-///

0. Danh Sắc (ngũ uẩn)

Nội dung năm uẩn:
1)- Sắc uẩn:
Là yếu tố vật chất bao gồm vật lý - sinh lý, có bốn yếu tố vật chất căn bản là Địa (chất rắn), Thủy (chất lỏng), Hỏa (nhiệt độ), Phong (chất khí). Các yếu tố do bốn đại tạo ra thuộc về sinh lý như: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; các đối tượng của giác quan như: hình sắc, âm thanh, mùi vị, vật xúc chạm.
Thân thể là sắc uẩn, vì vậy chúng không phải là một thực thể độc lập mà là một hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn. Thân thể muốn tồn tại phải nương vào các yếu tố sắc không phải là thân thể như mặt trời, dòng sông, ruộng lúa, thời tiết, không khí... Quan điểm của Phật giáo về thân thể vật lý dựa trên cơ sở lý duyên sinh, nghĩa là trình bày rõ về mối tương hệ bất khả phân ly giữa yếu tố con người với yếu tố vũ trụ thiên nhiên gồm môi trường, hoàn cảnh...
Bản chất của sắc uẩn là vô thường, vô ngã và chuyển biến bất tận theo lý duyên sinh, vậy bản chất của chúng là không. Sự chấp thủ, tham ái thân thể (sắc uẩn), hoặc bất cứ một đối tượng vật lý, sinh lý nào cũng đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Như trong kinh Phật đã dạy, ai cho rằng sắc uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta thì chắc chắn gặt hái đau khổ, thất vọng, sầu muộn, vấp ngã và tai nạn.

Nhờ thấy rõ thân thể qua phân tích sắc uẩn đưa đến trí tuệ sâu sắc làm rơi rụng tâm lý tham ái thân thể, chặt đứt sợi dây trói buộc vào sắc uẩn.

2)- Thọ uẩn:
Thọ là cảm giác, do sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh ra thọ. Đức Phật dạy có sáu thọ: mắt tiếp xúc với hình sắc mà sinh thọ, tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với vật cứng-mềm, ý với đối tượng tâm ý. Cảm giác theo Phật giáo không dừng lại ở mức độ tiếp xúc đơn thuần mà là cảm xúc, một biểu hiện sâu hơn của cảm giác; cảm giác có 3 loại: một là cảm giác khổ, hai là cảm giác vui sướng, ba là cảm giác không vui không khổ.
Cảm giác khổ là một loại cảm giác khó chịu khi ta tiếp xúc với một đối tượng không thích ý, nó kèm theo một chuỗi tâm lý khó chịu, bất mãn, tránh xa... Ví dụ khi ta nhìn thấy một con vật dơ bẩn xấu xí, ta nảy sinh cảm giác ghê tởm không muốn nhìn. Cảm giác vui sướng là một loại cảm giác dễ chịu, thoải mái, phấn khởi khi ta tiếp xúc với một đối tượng thích ý, nó tạo cho ta niềm vui, sung sướng xích lại gần... Cảm giác trung tính không khổ không vui, nó không tạo cho ta cảm giác khó chịu hay dễ chịu, nó không tạo ra một lực hút hay lực đẩy nào. Ví dụ khi ta nhìn một dòng sông, không khởi lên khổ hay lạc mà chỉ là cảm giác thông thường.
Như vậy, những loại cảm giác về thời gian, không gian, cảm giác sâu sắc bên trong tâm như thiền định chẳng hạn, hay cảm giác bên ngoài qua các giác quan, cảm giác cường độ mạnh hay yếu đều nằm trong thọ uẩn. Phân tích ta sẽ thấy có những cảm giác đến từ thân thể (sắc uẩn) như ăn uống khoái khẩu hay bị thương tích đau đớn; có những cảm giác đến từ tâm lý (tưởng, hành) như thiền định hay tưởng tượng; có những cảm giác đến từ tâm lý và vật lý như thưởng thức một bản nhạc hoặc ngắm một bức tranh, hoặc sự đau khổ do hoàn cảnh bất hạnh... Tất cả những loại cảm thọ ấy tạo thành một dòng sông cảm thọ tâm lý chi phối hệ thống tâm thức, chúng sinh khởi biến hiện thay đổi vô chừng; chúng chuyển biến vô tận, vô thường, vô ngã và hiện hữu có điều kiện. Chấp thủ vào cảm thọ bao giờ cũng sai lầm và gặt hái khổ đau.

3)- Tưởng uẩn:
Là nhóm tri giác có khả năng nhận biết đối tượng là cái gì, đây là khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sự nhận biết đối tượng có hai loại: một là nhận biết đối tượng bên ngoài như mắt thấy sắc nhận biết đó là đóa hoa hồng, tai nghe âm thanh nhận ra bản nhạc tiền chiến...; hai là khả năng nhận biết đối tượng bên trong, tức là các đối tượng tâm lý như những khái niệm, hồi tưởng ký ức... Như vậy, tưởng uẩn là cái thấy, cái biết của mình về con người, hoặc sự việc hay sự kiện. Tri giác là một trong những tác dụng của thức.
Như vậy, những tri giác về các đối tượng bên ngoài, bên trong, thuộc thời gian, không gian, đơn giản hay phức tạp đều gồm trong tưởng uẩn. Tri giác là tri giác về cái gì, không thể có một tri giác thuần chủ thể; vì vậy, tưởng bao gồm mọi nhận thức về thế giới vật lý, tâm lý. Tuy nhiên, thế giới vật lý, tâm lý ấy được ký

hiệu hóa, khái niệm hóa, nên giữa tri giác và thực tại luôn có một khoảng cách. Sự có mặt của tri giác là sự có mặt của kinh nghiệm. Tri giác tùy thuộc vào những kinh nghiệm đã qua như khi thấy đóa hoa hồng biết đây là đóa hoa hồng, cái tri giác về đóa hoa hồng đã có sẵn (chủng tử) nên cái kinh nghiệm đã cho biết đó là đóa hoa hồng. Vì vậy tri giác dễ bị đánh lừa bởi kinh nghiệm, do vì thực tại thì luôn sinh động.
Tri giác tồn tại có điều kiện, vì vậy chúng vô thường, trống rỗng; và do duyên sinh nên tri giác đầy hư vọng mà ta thường gọi là vọng tưởng.

4)- Hành uẩn:
Hành uẩn ở đây có nghĩa là các hiện tượng tâm lý mang tính chất tạo tác nghiệp, có năng lực đưa đến quả báo của nghiệp, nói cách khác là tạo động lực tái sinh. Hành uẩn cũng có sáu loại do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng, hành còn gọi là Tư. Đức Phật dạy: «Này các Tỳ kheo, thế nào là hành? Có sáu tư thân này: sắc tư, thinh tư, hương tư, vị tư, xúc tư và pháp tư. Đây gọi là hành« (Tương Ưng Bộ kinh III). Tư là động lực quyết định, là ý chí, ý muốn; tâm sở này tạo động lực dẫn dắt tâm ý theo xu hướng thiện, bất thiện. Một số tâm sở có tác động mạnh mẽ để hình thành nghiệp hay hành như: dục, xác định, niềm tin, tinh tấn, tham lam, sân hận, ngu si, kiêu mạn, tà kiến... Hành uẩn bao gồm mọi hiện tượng tâm lý. Tất cả những hiện tượng tâm lý, sinh lý hiện tại là kết quả của hành trong quá khứ, nghĩa là hành tạo nên một năng lực tiềm ẩn điều khiển thúc đẩy ở trong chiều sâu tâm thức mà trong kinh thường gọi là «phiền não tùy miên«, hay trong luận gọi là «câu sanh phiền não«. Chúng làm nền tảng và lực đẩy để hình thành một năng lực hành mới, dẫn dắt con người đi tới tương lai.
Hành uẩn tồn tại nhờ các điều kiện do duyên sinh nên chúng vô thường, trống rỗng và biến động bất tận.
5)- Thức uẩn:
Thức là có khả năng rõ biết, phản ánh thế giới hiện thực. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, thực nhận biết sự có mặt của đối tượng, thức không nhận ra đối tượng ấy là gì, là cái gì, màu gì... đó là chức năng của tri giác (tưởng); thức chỉ nhận biết sự hiện diện của đối tượng giống như tấm gương phản chiếu tất cả những hình ảnh đi ngang qua nó. Thức có sáu loại: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Thức là nền tảng của thọ, tưởng, hành. Thức là Tâm vương; thọ, tưởng, hành là Tâm sở.
Thức uẩn là nền tảng của các hiện tượng tâm lý như biển là nền tảng của các ngọn sóng nhấp nhô, vì vậy thức còn gọi là yếu tố căn bản của tâm lý, thức dung chứa các hiện tượng tâm lý và căn cứ để các hiện tượng tâm lý phát khởi. Duy thức học triển khai lý thuyết tám thức, ngoài sáu thức trên còn phát triển thêm hai thức nữa là Mạt na thức (Manas) và A lại da thức (Alaya), mục đích là khai thác các khía cạnh sâu kín của thức. Mạt na thức là ý căn, là căn cứ của ý thức đồng thời nó cũng có tác dụng nhận thức sự tồn tại của một thực thể, một bản ngã. A lại da thức là khả năng duy trì và bảo tồn những chủng tử, những kinh nghiệm; chúng được tích lũy, lưu trữ ở trong thức (A lại da). Mặt khác, A lại

da làm căn bản cho các hoạt động tâm lý trở về sau khi không còn điều kiện hoạt động. Nhờ khả năng bảo tồn của thức (A lại da) mà các hiện tượng tâm lý phát khởi trở lại khi hội đủ các yếu tố.
Mặc dù thức uẩn là nền tảng của tâm lý nhưng nó không tồn tại độc lập, chúng hiện hữu do duyên sinh, cụ thể là do sắc, thọ, tưởng, hành; mối quan hệ giữa chúng với nhau là bất khả phân ly. Đức Phật dạy: «Thức tồn tại nhờ sắc làm điều kiện, làm đối tượng, sắc làm nơi nương tựa... Thức phát triển hưng thịnh nhờ sắc. Thức tồn tại nhờ thọ... nhờ tưởng... nhờ hành... (như trên). Nếu có ai nói tôi sẽ chỉ ra sự đi, sự đến, sự sinh, sự diệt của thức biệt lập với sắc, thọ, tưởng, hành thì người ấy đã nói một điều không thực« (Kinh Tương Ưng III). Như vậy, thức là một hợp thể của bốn uẩn kia, vì vậy đạo Phật không chấp nhận có một thức nào đó độc lập, tự chủ như khái niệm về một linh hồn bất tử chẳng hạn. Thức vô thường lưu chuyển, vô ngã và do duyên sinh.

1. CUỘC PHỎNG VẤN THIỀN SƯ MAHASI SAYADAW

Tác giả: Mahasi Sayadaw
Dịch giả: Pháp Thông

(Cuốn sách nhỏ này mang tựa đề "An Interview With Mahāsi Sayadaw" (Một cuộc Phỏng Vấn Thiền Sư Mahasi Sayadaw) do Tharmanaykyaw thực hiện. Đúng ra ông chỉ bỏ công sưu tập những câu hỏi và trả lời rải rác trong các bài giảng của Thiền Sư Mahāsi Sayadaw và hệ thống lại theo trình tự những điểm liên quan đến Thiền Tứ Niệm Xứ hay Vipassanā nhằm giúp những hành giả Minh sát hiểu rõ hơn về thiền này.)

Đôi nét về Thiền sư Mahasi Sayadaw

Trước khi trở thành một vị thiền sư hàng đầu, Trưởng Lão Mahāsi Sayadaw đã từng là một học giả đa văn và bậc thầy của kinh điển Pāli. Sinh ra trong một huyện lỵ ở vùng thôn quê, năm lên sáu ngài đã bắt đầu đi học trong một ngôi trường thuộc tu viện địa phương nơi làng quê của ngài, và năm mười hai tuổi ngài được thọ giới làm Sadi. Ngài trở thành một vị Tỳ Kheo khi vừa đến tuổi hai mươi, tuổi sớm nhất có thể được để thọ cụ túc giới (thọ đầy đủ giới luật của một người xuất gia), với pháp danh Sobhana (đây là tên do chùa hay tu viện đặt khi thọ cụ túc, còn Mahāsi Sayadaw chỉ là một tước hiệu tôn kính, tuy nhiên qua tên này, ngài đã trở nên nổi tiếng khắp mọi nơi). Trong những năm sau đó ngài đã theo đuổi những nghiên cứu cao hơn về Phật học và cổ ngữPāli, đạt đến những danh hiệu cao nhất trong học tập và đã cống hiến một thời gian cho việc giảng dạy những đề tài này.

Tuy nhiên, một ngày kia, ở tuổi hai mươi tám, ngài cảm thấy có một nhu cầu bức thiết muốn chuyển từ lĩnh vực hiểu biết và trình bày có tính tri thức sang lĩnh vực thực hành triệt để. Vì vậy, mang theo những vật dụng cần thiết của một tăng sĩ du phương (chủ yếu là tam y và bình bát - những vật bất ly thân của một vị Tỳ Kheo. Tam y gồm có: Y tăng già lê, y vai trái, và y hạ; bình bát để đi khất thực), ngài rời tu viện nổi tiếng, nơi ngài đã được dạy dỗ, và lên đường, giống như một trong những vị đệ tử buổi đầu của

Đức Phật, đi tìm một bậc thầy (thiền sư) có thể dạy cho ngài một phương pháp rõ ràng và hiệu quả để thực hành thiền. Ngài đã được diện kiến Trưởng Lão Mingun Jetawan Sayadaw (U Nārada Mahāthera, 1868-1955), được thừa nhận như người khai sáng ra cách sự đổi mới cho phù hợp với thời đại hiện nay về kỹ thuật Tứ Niệm Xứ cổ điển nhằm thực hành thiền Minh sát, hay Vipassanā. Về sự kiện này, ở đây chúng tôi có thể trích dẫn những gì Trưởng Lão Nyānaponika đã viết trong "The Heart of Buddhist Meditation" - Trọng Tâm Thiền Phật Giáo:

Vào đầu thế kỷ này một vị sư Miến Điện, tên là U Nārada, có khuynh hướng muốn thực chứng những lời dạy của Đức Phật mà ngài đã học, tha thiết đi tìm một hệ thống thiền đưa ra được một lối vào trực tiếp Mục Đích Cao Thượng, không vướng víu thêm gì nữa cả. Lang thang khắp xứ sở, ngài gặp rất nhiều người được xem là đã hành thiền thật nghiêm túc, nhưng không ai cho ngài được một sự chỉ dẫn nào thoả mãn. Trên bước đường tìm kiếm, đến những hang thiền nổi tiếng trong vùng đồi núi của Sagaing ở thượng Miến, ngài gặp một vị sư mà người ta đồn là đã bước vào những Thánh Đạo cao thượng (tức đã đắc các đạo quả) ở đây sự giải thoát cuối cùng là bảo đảm. Khi Trưởng Lão U Nārada đặt ra những Câu hỏi cho vị này, ngài đã hỏi ngược lại: **"Tại sao ông lại đi tìm (chân lý) ngoài lời dạy của bậc Đạo Sư? Chẳng phải Satipaṭṭhāna, Con Đường Độc Nhất, đã được Ngài (Đức Phật) công bố đó sao?"** U Nārada đón nhận lời chỉ dẫn này. Nghiên cứu lại kinh điển và những bản Chú giải theo truyền thống, suy xét sâu xa trên đó, và bước vào thực hành một cách năng nổ, cuối cùng ngài đã đi đến chỗ thấu triệt những đặc tính của nó. Những kết quả đạt được trong thực hành đã làm cho ngài tin chắc rằng ngài đã khám phá ra cái ngài đang đi tìm: một phương pháp tu tập tâm rõ ràng và hiệu quả để đạt đến sự chứng ngộ cao nhất. Từ kinh nghiệm riêng của mình, ngài đã phát triển những nguyên tắc và những chi tiết của pháp hành tạo thành căn bản hướng dẫn cho những ai theo đường lối tu tập của ngài dù như những đệ tử trực tiếp hay gián tiếp… Ngài viên tịch ngày 18 tháng 3 năm 1955, ở tuổi 87. Nhiều người tin rằng ngài đã đạt đến sự giải thoát cuối cùng (đắc A-la-hán).

Dưới sự hướng dẫn của bậc thầy tài ba này, Mahāsi Sayadaw đã hành thiền tích cực dựa trên bốn nền tảng chánh niệm (Tứ Niệm Xứ), bắt đầu với quán thân, và đạt được những tiến bộ đáng kể. Sau này, không xao lãng việc thực hành Vipassanā, ngài quay lại những nghiên cứu Phật học và những hoạt động giảng dạy của mình như trước, và ngày càng được công nhận như một học giả danh tiếng nhất. Năm 1941, tức mười tám năm sau ngày thọ cụ túc, ngài quyết định trở về quê của ngài, nơi đây ngài cư trú trong một tu viện địa phương và bắt đầu dạy các khóa thiền Vipassanā, thực hành theo hệ thống, trên căn bản của kinh Tứ Niệm Xứ.

Nhiều người, tại gia cũng như xuất gia, đã đến với những khóa thiền này và gặt hái được nhiều lợi ích từ sự hướng dẫn của ngài. Chẳng bao lâu, ngài nổi tiếng khắp đất nước như một bậc thầy rất hiệu quả về thiền Vipassanā. Thực vậy, Ngài nổi tiếng đến nỗi, năm 1949 - một thời gian ngắn sau ngày độc lập của Miến Điện - U Nu, thủ tướng của nước này, đã thỉnh cầu Trưởng lão Mahāsi Sayadaw trở về Rangoon (thủ đô Miến Điện) để dạy những khóa thiền tích cực tại Thathana Yeiktha, trụ sở Trung ương của Hội Phật Giáo Quốc Gia. Từ đó, cho đến khi ngài viên tịch ở tuổi bảy mươi tám, năm 1982, nhiều ngàn người đã học thiền Minh sát tại trung tâm Rangoon này (cho đến năm 1973, hơn 15.000 thiền sinh đã tham dự ở đó), và hàng trăm ngàn người đã được chỉ dẫn trong hơn một trăm trung tâm thiền địa phương khắp nước Miến, dưới sự hướng dẫn của các vị thầy đã được chính Trưởng lão Mahāsi huấn luyện. Tương tự như thế ở các trung tâm thiền ngoài Miến Điện như Sri Lanka, Ấn Độ, Thái lan.

Trong việc nhìn nhận những thành tựu nổi bật của ngài như một học giả, một vị thầy và một bậc thiền sư, Mahāsi Sayadaw đã được chỉ định vào vị trí chính yếu của "Người Hỏi" (tức người làm nhiệm vụ đặt ra những Câu hỏi liên quan đến Tam Tạng Kinh Điển và Chú giải, theo thể thức giống như các cuộc kết tập kinh điển (KTKĐ) kể từ thời Đức Phật. Như vậy vai trò của ngài ở đây tương đương với vai trò của Đại Trưởng Lão Ca-diếp trong cuộc KTKĐ lần thứ nhất. Và Người Trả Lời là Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Vicittasārā Bhivaṁsa. ND) tại Đại Hội Phật Giáo lần Thứ Sáu (Kết Tập Tam Tạng Lần Thứ Sáu) tổ chức tại Rangoon từ năm 1954 đến 1956 nhân kỷ niệm 2.500 năm Phật lịch. Người Hỏi đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong Đại Hội Kết Tập Kinh Điển, vì chính ngài là người nêu ra những Câu hỏi có thực chất hay những Câu hỏi có hình thức có thể xem như thích hợp trong trình tự kiểm xét lại toàn bộ Tam tạng kinh điển mà tại mỗi cuộc kết tập đã thực hiện.

Phần I: Những điều liên quan đến Vipassana

- Câu hỏi 1: ***Kính bạch Ngài Mahāsi Sayadaw, khi mới bắt đầu thực hành pháp Satipaṭṭhāna Vipassanā (Minh sát Tứ Niệm Xứ), Ngài có niềm tin trọn vẹn nơi pháp hành này không?***

Không, thực lòng mà nói tôi không có. Lúc đầu tôi không có niềm tin mấy nơi pháp hành Vipassanā. Vì thế, tôi không trách bất cứ người nào về điều này trước khi họ bắt đầu thực hành thiền Minh sát. Đó cũng chỉ là vì họ có ít hay không có kinh nghiệm gì về nó mà thôi. Năm 1931 khi tôi mới chỉ có tám hạ (tuổi hạ của người xuất gia tính từ lúc thọ cụ túc giới), trước sự tò mò và mơ mơ hồ hồ của tôi, một vị thiền sư gọi là Miṅgun Jetawan Sayadawji, dạy: Khi đi ghi nhớ (Chữ ghi nhớ hay ghi nhận (note) dùng ở đây trong nghĩa của từ "sati" - niệm mà theo giải thích của ngài Mahāsi mục đích là để hay biết các hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sát-na này đến sát-na khác, xem Câu hỏi 37) đang đi; khi đứng ghi nhớ đang đứng; khi ngồi ghi nhớ đang ngồi; khi nằm ghi nhớ đang nằm; khi co (tay chân) ghi nhớ đang co; khi duỗi (tay chân) ghi nhớ đang duỗi; khi ăn ghi nhớ đang ăn. Tôi lấy làm bối rối bởi sự thật là ở đây không có đối tượng để quan sát trong nghĩa cùng tột (pháp chân đế), như là danh và sắc, và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Nhưng tôi cũng dành cho nó một sự lưu tâm nào đó và nghĩ: "Cách ngài Sayadaw dạy thật lạ lùng làm sao," Tôi chắc chắn "ngài là bậc đa văn, và đang dạy từ kinh nghiệm riêng của ngài." Đối với tôi có lẽ còn quá sớm để quyết định xem nó là hay hay dở trước khi tự thân tôi thực hành nó. Tôi đã khởi sự thực hành với ngài như vậy.

- Câu hỏi 2: ***Bạch ngài, ngài có thể giải thích ý nghĩa của Satipaṭṭhāna?***

Satipaṭṭhāna có nghĩa là niệm, hay luôn luôn ghi nhớ. Cái người ta cần phải ghi nhớ không quên ở đây là hiện tượng thân, thọ, tâm hay pháp ngay khoảnh khắc (sát-na) chúng xuất hiện đối với họ.

- Câu hỏi 3***: Bạch ngài, chúng con tin là ngài đã đạt được sự tiến bộ rất nhanh trong pháp hành của ngài, khơi dậy được hết tuệ Minh sát này đến tuệ Minh sát khác, có phải vậy không, thưa ngài?***

Không, Tôi không tiến nhanh như vậy đâu. Thực sự, ba hoặc bốn tuần lễ sau khi khởi sự thực hành tôi vẫn không hiểu hết được pháp hành bởi vì tôi chưa vận dụng đủ

nỗ lực. Tuy nhiên, một số hành giả ở đây, mặc dù pháp hành có vẻ mới lạ đối với họ, đã khéo léo phát triển đủ định và niệm sau một tuần hoặc hơn, để thấy được vô thường, khổ và không thực thể hay vô ngã tới một mức độ nào đó. Phần tôi, sau một tháng hoặc khoảng hơn một tháng tôi vẫn không thể đạt được một tiến bộ đáng lưu ý nào trong pháp hành này, nói gì đến bốn hay năm ngày. Thực sự lúc đó việc thực hành của tôi vẫn không tiến triển gì cả. Điều này là do đức tin nơi pháp hành của tôi không đủ mạnh, và tôi không vận dụng tinh tấn đầy đủ lắm. Ở điểm này, hoài nghi hay còn gọi là Vicikicchā, thường thường cản trở không cho tuệ Minh sát và Đạo - Quả (Magga - Phala) xảy ra. Vì thế điều rất quan trọng là phải loại trừ hoài nghi ấy. Nhưng, tôi đã phí hết cả thì giờ của mình do lầm hoài nghi đó là sự phân tích hữu ích.

Tôi nghĩ rằng việc người ta quan sát các đối tượng như đang đi, đang co, đang duỗi, v.v… chẳng qua chỉ là cách thực hành theo khái niệm chế định, chứ không phải theo chân nghĩa pháp hay chân đế. Có lẽ ngài Sayadaw đã dạy tôi cách này như một luyện tập cơ bản, sau đó ngài sẽ dạy cho tôi cách làm thế nào để phân biệt giữa danh (tâm) và sắc (thân), v.v… Nhưng về sau, trong lúc đang tiếp tục với pháp hành này tôi tự nhiên nhận ra: "Trời! Đây không chỉ là một sự luyện tập cơ bản, mà ghi nhớ các hoạt động thân tâm, như đang đi, đang co, đang duỗi, v.v… cũng còn là cách thực hành ở những giai đoạn cao hơn nữa. Đây là tất cả cái mà tôi cần để quan sát. Không còn gì khác nữa.

- Câu hỏi 4: ***Bạch ngài, liệu có thể kinh nghiệm được các pháp (hiện tượng danh - sắc) trong nghĩa tối hậu, hay chân đế do đơn thuần quan sát cái 'đi', chẳng hạn, như đang đi theo cách chế định không?***

Có ba loại "Tôi". Thứ nhất là cái "Tôi" lầm lẫn cho một người hay một cái ngã dưới dạng tà kiến "Diṭṭhi**".** Cái "Tôi" được xem như một nhân vật quan trọng theo nghĩa ngã mạn (Māna) là loại thứ hai. Và loại cuối cùng là cái "Tôi" chúng ta dùng trong ngôn ngữ hàng ngày theo nghĩa thường đàm. Nếu chúng ta ghi nhớ cái "đi" khi đang đi, cái tôi liên hệ trong trường hợp này là loại thứ ba, cái tôi vốn được ngay cả Đức Phật và các bậc A-la-hán sử dụng, vì nó không liên can gì đến tà kiến (diṭṭhi) và ngã mạn (māna). Vì thế tôi chỉ dẫn các hành giả ở đây ghi nhớ bằng ngôn ngữ hàng ngày mỗi bước họ bước như 'đi', 'đi'.

Mặc dù ngôn ngữ chế định được dùng, người hành thiền chắc chắn sẽ kinh nghiệm được pháp trong nghĩa tối hậu hay chân đế vượt ra ngoài những khái niệm nếu sự tập trung của anh ta có đủ sức mạnh. Khi đi, chẳng hạn, anh ta hay cô ta ở một điểm nào đó chắc chắn sẽ biết được ý định muốn bước của mình, trạng thái cứng, căng hay chuyển động liên hệ, và những thay đổi liên tục của chúng (bước đi). Anh ta hay cô ta sẽ không thấy cái hình thể, hay hình thù rắn chắc, ngoài các hiện tượng (pháp) đang sanh và diệt theo tự nhiên của chúng. Đúng thời, anh ta hay cô ta sẽ thấy chẳng những đối tượng quan sát, mà cả tự thân tâm ghi nhớ vào lúc ấy cũng đang sanh và diệt ngay tức thì. Nếu bạn không tin điều đó, cứ thử thực hành sẽ biết. Tôi bảo đảm với bạn rằng nếu bạn theo đúng chỉ dẫn của tôi, thực sự bạn sẽ kinh nghiệm được điều đó cho chính mình.

- Câu hỏi 5: ***Bạch ngài, khi bắt đầu thực hành chúng con phải ghi nhận (niệm) cái gì? Chẳng hạn, khi đi chúng con có phải ghi nhận tâm và thân hay danh và sắc liên hệ (đến cái đi) không?***

"Yathā-pakataṃ Vipassanā-bhiniveso" - Thiền Minh sát (Vipassanā) chú ý tới bất kỳ đối tượng rõ rệt nào - điều này được nói đến trong phụ Chú giải Thanh Tịnh Đạo - Visuddhi magga. Vì thế, hành giả được hướng dẫn bắt đầu công việc Minh sát của mình bằng cách ghi nhận một đối tượng rõ rệt, đó là một đối tượng dễ ghi nhận hay dễ quan sát nhất. Bạn không nên bắt đầu với những đối tượng khó hoặc vi tế và nghĩ rằng bạn sẽ hoàn tất công việc hực hành sớm hơn thay vì trễ. Chẳng hạn, khi một người học trò mới bắt đầu đi học, nó phải bắt đầu với những bài học dễ. Không thể cho nó những bài học khó được. Cũng vậy, bạn nên bắt đầu việc thực hành với những quan sát dễ nhất. Đức Phật dạy một cách rất dễ: " khi đi, biết hay ghi nhận đang đi'. Có vậy thôi.

- Câu hỏi 6: ***Bạch Ngài, có phải ngài đã khởi xướng cách quan sát sự "phồng - xẹp' của bụng khi thở?***

Không, tôi không phải là người khởi xướng cách quan sát 'phồng - xẹp'. Thực sự chính Đức Phật đã khởi xướng nó vì Ngài dạy quan sát Vāyo-dhātu, tức quan sát phong đại hay yếu tố gió gồm trong năm uẩn. Sự phồng - xẹp là do phong đại tạo thành.

Mới đầu, một số người đã chất vấn cách quan sát sự phồng - xẹp của bụng này. Tuy nhiên, do bạn bè khuyến khích, sau đó họ đã thử và hiểu được giá trị của nó nhiều đến độ thậm chí họ đã chỉ trích lại những kẻ ưa bới lông tìm vết trước đây. Tôi chắc chắn rằng người nào thử rồi cũng sẽ hiểu được giá trị của nó từ kinh nghiệm cá nhân của mình, cũng giống như việc nếm đường người nào cũng có thể trực tiếp hiểu vị ngọt của nó từ kinh nghiệm riêng của mình.

- Câu hỏi 7: ***Liệu có thể ghi nhận một đối tượng sau khi nó đã xảy ra một khoảnh khắc (sát-na) được không?***

Không, tất nhiên không thể được. Mặc dù bạn có thể mua thiếu một món gì rồi sẽ trả tiền sau được, song trong trường hợp của Minh sát không cho phép mua thiếu. Vì thế, bạn phải ghi nhận một đối tượng ngay sát-na nó xảy ra để khỏi bị dính mắc vào nó.

- Câu hỏi 8: ***Sẽ không hại gì cho sức khoẻ nếu một người thực hành quá tích cực chứ?***

Trong kinh điển Pāli có nói: "kāye ca jīvite ca anapekkhātaṃ upaṭṭhapeti - (thực hành) không quan tâm đến mạng sống và chân tay của mình." Điều này khích lệ người ta thực hành với sức tinh tấn của đấng trượng phu, ngay cả phải hy sinh mạng sống và chân tay của mình. Một số người có thể nghĩ: "Thực hành sao mà khủng khiếp đến thế!" Thật sự là, không người nào thực hành tích cực mà chết cả, và thậm chí nó cũng không làm tổn hại đến sức khoẻ của họ. Thực tế, có nhiều bằng chứng cho thấy rằng một số người đã chữa khỏi những chứng bệnh kinh niên nhờ thực hành thiền này.

- Câu hỏi 9: ***Bạch ngài, trong việc thực hành thiền Minh sát có cần thiết phải gán nhãn hay gọi tên một đối tượng, như là 'phồng xẹp' v.v… không?***

Những cái tên, dù chúng được gọi bằng thuật ngữ hay ngôn ngữ thông thường, cũng đều là khái niệm hay chế định, và không quan trọng lắm. Cái được xem là quan trọng nhất ở đây là làm sao hay biết được về hiện tượng có liên quan trong một đối tượng như 'trạng thái phồng và xẹp của bụng khi thở.' Thực ra, chỉ hay biết được đối tượng, hoàn toàn không gọi tên, cũng đã đáp ứng được yêu cầu rồi.

Tuy nhiên, không gán nhãn hay gọi tên thì lại khó có thể biết được trọn vẹn đối tượng một cách chính xác. Lại nữa, nó sẽ không dễ dàng cho hành giả khi trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư, hoặc không dễ cho vị thầy khi đưa ra lời khuyên cho hành giả (yogi). Đó là lý do vì sao người hành thiền được hướng dẫn nên gán nhãn, gọi tên một đối tượng khi họ ghi nhận nó. Ngay cả như thế, việc sử dụng thuật ngữ cho hết mọi đối tượng mà một hành giả gặp cũng sẽ là khó. Vì lẽ đó tôi hướng dẫn hành giả dùng ngôn ngữ thông thường như 'phồng, xẹp' khi họ thực hành.

- Câu hỏi 10: ***Bạch ngài, ngài có luôn luôn khuyến khích hành giả gọi tên một đối tượng không?***

Không, không phải lúc nào cũng gọi tên. Có những lúc bạn thấy các đối tượng xuất hiện cho bạn nhanh đến nỗi bạn không có thì giờ đâu mà gán nhãn hay gọi tên từng mỗi đối tượng. Lúc đó bạn phải chạy theo cho kịp đối tượng bằng cách chỉ hay biết chúng từ sát-na này đến sát-na khác, không gọi tên. Hành giả cũng có thể biết bốn hay năm đối tượng một lúc, dù chỉ gán nhãn được một trong số những đối tượng ấy. Đừng lo lắng về chuyện đó. Như thế cũng đã đáp ứng được yêu cầu của bạn rồi. Nếu bạn cố gắng gán nhãn hết mọi đối tượng đang xuất hiện, rất có thể bạn sẽ bị kiệt sức sớm. Vấn đề là phải hay biết cẩn thận về các đối tượng, nghĩa là hay biết dưới dạng các đặc tính của chúng. Trong trường hợp này, bạn cũng có thể ghi nhận các đối tượng xuất hiện ngang qua sáu căn từ sát-na này đến sát-na khác thay vì ghi nhận theo cách thông thường.

- Câu hỏi 11: ***Bạch ngài, nếu không gán nhãn hay gọi tên một đối tượng thiền, giống như phồng, xẹp, ngồi, đứng, đi, nằm v.v... thì có gì bất lợi không?***

Tất nhiên là có, có một số bất lợi trong việc không gán nhãn một đối tượng thiền, đó là sự trùng hợp không chính xác của tâm và đối tượng thiền, sự hay biết hời hợt, giảm thiểu tinh tấn, v.v…

- Câu hỏi 12: ***Bạch ngài, nếu như khi người ta đang ngồi chỉ cần ghi nhận "ngồi, ngồi" là đã đáp ứng được mục đích, tại sao họ lại được hướng dẫn phải ghi nhận "phồng, xẹp" khi họ đang ngồi nữa?***

Dĩ nhiên, khi ngồi ghi nhận "ngồi, ngồi" là đã đáp ứng được mục đích. Nhưng nếu họ chỉ quan sát một loại đối tượng duy nhất trong thời gian lâu dài, thì công việc sẽ trở nên dễ dàng đến độ họ có thể mất đi sự quân bình do ít tinh tấn và có quá nhiều định. Điều này sẽ dẫn đến hôn trầm, thụy miên (lười biếng, buồn ngủ) đồng thời chánh niệm hay sự hay biết sẽ không sâu sắc hoặc yếu ớt. Đó là lý do vì sao hành giả được hướng dẫn quan sát "phồng, xẹp" như một đối tượng chính khi đang ngồi.

- Câu hỏi 13: ***Bạch ngài, nhờ ghi nhận 'phồng, xẹp' người hành thiền giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn như thế nào?***

Ghi nhận 'phồng và xẹp' không đòi hỏi phải có quá nhiều định vì nó không phải là một loại đối tượng đơn điệu, cũng không cần thiết phải nhiệt tâm thái quá vì chỉ có hai loại đối tượng để ghi nhận. Như vậy sự quân bình có thể được duy trì giữa định và tinh tấn.

- Câu hỏi 14: ***Bạch ngài, mục đích cho việc luân phiên ngồi một giờ và đi kinh hành một giờ trong pháp hành này là gì? (Thời khoá hàng ngày tại Trung Tâm Thiền Mahāsi bao gồm các giờ ngồi và đi xen kẽ.)***

Đi kinh hành nhiều có khuynh hướng khơi dậy tinh tấn nhiều hơn, nhưng ít định, và có thể làm tổn hại đến sức khoẻ. Vì thế hành giả được sắp xếp ngồi và đi xen kẽ nhau mỗi thời một tiếng. Nhờ vậy họ có thể giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn.

- Câu hỏi 15: ***Bạch ngài, nếu một hành giả ghi nhận 'phồng và xẹp', có phải họ sẽ được trông đợi chỉ hay biết duy nhất chính cái bụng đang phồng và xẹp thôi?***

Quả thực đúng như vậy, lúc mới đầu thực hành, hành giả chỉ đơn giản hay biết về chính cái bụng (đang phồng và xẹp) thôi. Không có vấn đề gì trong đó cả. Dĩ nhiên, sự giác ngộ đạo quả magga phala không phải là chuyện trông đợi lúc ban đầu. Ngay cả Tuệ thứ nhất phân biệt giữa danh - sắc (Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa) cũng không thể nào đạt đến. Buổi đầu thực hành, hành giả phải làm việc để tránh các chướng ngại (năm triền cái, đặc biệt là những ý nghĩ lang thang hay phóng tâm) bằng cách ghi nhận chúng thật sít sao. Chỉ khi các triền cái được tránh xa trong một thời gian dài bằng vikkhambhana (Vikkhambhana hay trấn phục là một trong ba cách đoạn trừ phiền não trong tu tập. 1. Trấn phục đoạn trừ (vikkhambhanapahāna), đoạn trừ bằng tâm thiền; 2. Nhất thời đoạn trừ (Tadaṅgapahāna), đoạn trừ bằng cách đối trị; 3. Tuyệt diệt đoạn trừ (Samucchedapahāna), đoạn trừ bằng Đạo Quả) và tâm thoát khỏi chúng, lúc đó hành giả mới bắt đầu kinh nghiệm được hiện tượng thực liên quan đến sự 'phồng và xẹp', như là sự cứng, căng, rung động, v.v…, ngoài cái bụng bình thường.

- Câu hỏi 16: ***Bạch ngài, ngài có thể đề cập những oai nghi hay tư thế ngồi thích hợp?***

Có ba oai nghi hay tư thế ngồi xếp bằng, thứ nhất là ngồi (kiết già) với hai lòng bàn chân lật ngửa lên giống như các bức tượng Phật ngồi; thứ hai ngồi với hai bắp chân giữ song song, hay chân này vắt trên chân kia; và thứ ba là cách ngồi như phụ nữ Miến (Myanmar) với hai đầu gối gấp lại ở phía dưới, cách ngồi này còn gọi là addha-pallanka. Nói chung bất cứ tư thế nào thích hợp. Đối với phụ nữ, họ có thể ngồi theo cách họ thích trừ phi ở nơi công cộng. Điều quan trọng là làm sao để có thể ngồi trong thời gian lâu, nhờ thế định sẽ có cơ hội nảy sanh, phát triển và cuối cùng dẫn đến trí tuệ Minh sát.

- Câu hỏi 17: ***Bạch ngài, ngài có khuyên các hành giả hoàn toàn không được nói trong lúc thực hành không?***

Không, tôi không khuyên. Tôi nghĩ không nên làm như vậy. Tuy nhiên, sẽ là khôn ngoan khi không nói những điều vô ích hoặc không cần thiết. Bạn chỉ nên nói những gì cần thiết, lợi ích, hoặc những gì thuộc về giáo pháp, và nói một cách chừng mực. Như vậy, sẽ đem lại cho bạn tiến bộ cả về phương diện thể chất lẫn tinh thần.

- Câu hỏi 18: ***Bạch ngài, khi cho phép một hành giả nghe bài nói chuyện về sự tiến triển của các tuệ giác, Ngài có xác nhận rằng người ấy là một bậc Tu-đà-hoàn (Sotapanna), người đã đạt đến tầng giác ngộ thứ nhất không?***

Không, hoàn toàn không. Tôi chưa bao giờ đưa ra những phán xét về địa vị tinh thần của một người nào cả. Tuy nhiên, khi chúng tôi chắc chắn rằng một hành giả thực

hành khá tốt rồi, chúng tôi cho phép họ nghe bài nói chuyện của một trong những bậc thầy về thiền của chúng tôi, giải thích tỷ mỉ về cách tuệ Minh sát tiến đến sự chứng ngộ đạo (magga) và quả (phala) như thế nào. Mục đích là để giúp cho hành giả có thể xác quyết mức tâm linh của họ nhờ kiểm tra kinh nghiệm riêng của mình với bài nói chuyện đã đưa ra. Hơn nữa, điều này sẽ cho họ một cơ hội để thưởng thức thành quả của mình, cũng như đưa ra một sự khích lệ để họ chịu khó hơn nữa nhằm phát triển thêm. Điều đó không phải để chúng tôi xác định xem mức giác ngộ người ấy đã đạt đến là gì. Vì thế, chỉ là sự hiểu lầm khi cho rằng chúng tôi xác nhận một hành giả là bậc Tu-đà-hoàn bằng cách cho phép họ nghe bài nói chuyện ấy.

- Câu hỏi 19: ***Bạch ngài, những khó khăn nào ngài đã gặp phải trong việc giảng dạy thiền Vipassanā này?***

Năm1939, khi tôi mới bắt đầu dạy thiền Satipaṭṭhāṇa Vipassanā tại quê nhà của tôi, Tu viện Mahāsi, làng Saik Khon, thị trấn Shew Bo. Thời gian đó, vị trụ trì tu viện kế bên không hoan hỷ với việc giảng dạy của tôi. Nhưng, ông không dám chỉ trích công khai trước mặt vì ông biết tôi là người có uy tín. Vì thế ông chỉ làm điều đó sau lưng tôi. Cũng có một số vị sư và cư sĩ ủng hộ ông ta. Tuy nhiên, tôi không phản ứng gì cả, mà cứ tiếp tục công việc giảng dạy của mình như thường lệ. Dù cho họ có chỉ trích như thế nào chăng nữa, cũng chẳng có gì làm lay động tôi được bởi vì tôi giảng dạy từ kinh nghiệm riêng của mình. Sau đó ngày càng nhiều người bắt đầu chứng minh được điều tôi dạy là chính xác qua kinh nghiệm trực tiếp của tự thân họ.

Về sau, vị sư chỉ trích việc giảng dạy thiền của tôi này, không may vướng phải một người phụ nữ, và phải xả y hoàn tục. Ông qua đời bốn hoặc năm năm sau đó.

Lại nữa, khi tôi bắt đầu dạy tại Yangoon, một trong những tờ báo ở đó cứ liên tục chỉ trích việc giảng dạy của tôi trong một thời gian. Nhưng tôi cũng chẳng phản ứng. Và rồi, một cuốn sách mang tựa đề “The Ladder To Pure Land” (Cái Thang Đến Miền Tịnh Độ) đã chỉ trích một cách vớ vẩn việc dạy thiền của tôi. Thêm nữa, có một tạp chí đã liên tục đăng những bài viết công kích việc giảng dạy của tôi. Tuy nhiên, tôi đã không làm điều gì để phản ứng lại họ, nghĩ rằng giáo Pháp (Dhamma) này là của Đức Phật, chứ không phải của tôi. Vì thế những ai hiểu được giá trị của điều tôi dạy sẽ đến với tôi. Bằng ngược lại, họ đi đến các vị thầy khác. Tôi lại tiếp tục công việc giảng dạy như thường lệ, và thấy rằng chẳng những không còn những chướng ngại, mà sự nghiệp giảng dạy thiền của tôi lại thành công hết năm này sang năm khác.

Tôi đã mở khoá thiền đầu tiên năm 1950 ở trung tâm thiềnYangoon này với 25 thiền sinh. Hiện nay, vào mùa hạ, có khoảng một ngàn thiền sinh thực hành ở đây trong trung tâm hiền này. Ngay cả mùa đông khi mà thường thường có ít thiền sinh thực hành, cũng có khoảng hai trăm hành giả thực hành ở trung tâm. Quả thực, điều đó chỉ ra cho thấy rằng không có thất bại mà chỉ có thành công.

- Câu hỏi 20: ***Bạch ngài, khối lượng phước báu - puñña, hay công đức tối đa mà người ta có thể tích luỹ do thực hành thiền Minh sát là thế nào?***

Nếu tính một sát-na ghi nhận có hiệu lực trong mỗi giây. Như vậy có 60 sát-na trong một phút, 3.600 sát-na trong một giờ, và 72.000 sát-na trong một ngày, ngoại trừ bốn giờ ngủ. Đây quả là một khối phước báu khổng lồ!

- Câu hỏi 21***: Bạch ngài, chúng ta sẽ phải dùng bao nhiêu thời gian ghi nhận hay chánh niệm ở bàn ăn?***

Nếu khi bạn ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và cẩn thận, trong một miếng ăn có thể bạn có sáu mươi sát-na ghi nhận. Như vậy, để chấm dứt bữa ăn sẽ phải mất khoảng một tiếng hoặc khoảng đó. Tuy nhiên khi bạn ăn trong tập thể, không có điều kiện cho bạn để ghi nhận theo cách đó. Bạn nên quyết định ghi nhận được nhiều bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

- Câu hỏi 22: ***Bạch ngài, khi đang đi kinh hành, người hành giả phải chánh niệm như thế nào, ghi nhận "chân phải, chân trái", hay "dở, bước, và đạp"?***

Cảm giác xuất hiện nơi chân hay nơi thân của hành giả là những gì họ phải biết. Trong thuật ngữ, vāyo-dhātu, phong đại hay yếu tố gió biểu thị đặc tính bằng sự cứng (đờ), sức ép, sự chuyển động hoặc rung động; tejo-dhātu, phong đại hay yếu tố lửa biểu thị đặc tính bằng nhiệt độ: lạnh, ấm hoặc nóng; paṭhavī-dhātu, địa đại hay yếu tố đất biểu thị đặc tính bằng sự cứng, mềm, hay trơn mịn. Nhưng, đặc biệt yếu tố gió hay phong đại lúc nào cũng nổi bật cho hành giả quan sát.

- Câu hỏi 23: ***Bạch ngài, hành giả phải chánh niệm cái gì khi đứng?***

Khi đứng, chỉ ghi nhận "đứng, đứng" một cách liên tục. Nếu việc ghi nhận trở nên đơn điệu vì đó là một đối tượng độc nhất, thời một điểm xúc chạm nổi bật nhất sẽ được thêm vào, ghi nhận "đứng, chạm; đứng, chạm." Hoặc bạn cũng có thể ghi nhận sự phồng xẹp của bụng, thay vào đó.

- Câu hỏi 24: ***Bạch ngài, khi ngồi, hoặc nằm hành giả phải hay biết cái gì?***

Khi ngồi, chỉ ghi nhận "ngồi, ngồi," một cách liên tục. Nếu nó nhàm chán và đơn điệu vì đối tượng chỉ duy nhất có một, nên thêm vào đó một điểm xúc chạm nổi bật nhất, ghi nhận " ngồi, chạm; ngồi, chạm." Hoặc bạn cũng có thể ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng, thay vào đó, tập trung trên cảm giác về yếu tố gió-vāyodhātu, biểu thị đặc tính bằng sự cứng đơ, chuyển động. Với oai nghi nằm cũng tương tự như vậy.

- Câu hỏi 25: ***Bạch ngài, người hành thiền sẽ làm gì trong trường hợp họ thấy việc quan sát sự 'phồng và xẹp' quá dễ hoặc khi họ thấy có một khoảng hở dễ thấy giữa chúng?***

Trường hợp đang ở oai nghi ngồi, hành giả thêm vào sự 'phồng, xẹp' chữ 'ngồi' nữa và ghi nhận ba đối tượng: phồng, xẹp, ngồi; phồng, xẹp, ngồi. Hành giả phải hay biết về sự 'ngồi' theo cùng cách như 'phồng, xẹp'. Ngay cả khi một khoảng hở được thấy ở giữa, hành giả chỉ cần thêm vào một điểm xúc chạm nổi bật nhất, và ghi nhận bốn đối tượng: 'phồng, xẹp, ngồi, chạm'. Khi nằm, ghi nhận theo cách tương tự: 'phồng, xẹp, nằm, chạm', hay 'phồng, nằm, xẹp, nằm'.

- Câu hỏi 26: ***Bạch ngài, khi một hành giả hay biết về lạnh, nóng thì đó là hoả đại (yếu tố nhiệt) hay cảm thọ khổ (dukkha)?***

Khi hành giả chỉ đơn giản hay biết về sự nóng thôi thì đó là sự kinh nghiệm về hoả đại (yếu tố nhiệt). Trường hợp họ thấy cái nóng ấy khó chịu hoặc không thoải mái, đó là

kinh nghiệm về khổ (Dukkha). Tương tự, với gió hoặc nước lạnh cũng vậy, nó có thể là nhiệt, hoặc cảm thọ khổ tuỳ theo.

- Câu hỏi 27: ***Bạch ngài, phải mất bao lâu một hành giả mới hoàn tất tiến bộ của mình về các tuệ Minh sát?***

Điều đó còn tuỳ. Chỉ một vài người có thể mô tả sự hoàn thành các tuệ Minh sát của họ trong vòng một tuần lễ hoặc khoảng đó, trong khi hầu hết mọi người thường đề cập đến sự hoàn tất các tuệ Minh sát của họ sau một tháng rưỡi, hoặc hai tháng. Tuy nhiên, có số người phải mất ba hoặc bốn tháng mới hoàn tất được nó. Dù thế nào đi nữa, nếu một người thực hành một cách nghiêm túc như đã được chỉ dẫn, họ có thể mô tả thành tựu của mình trong một tháng hoặc khoảng một tháng. Đó là lý do vì sao một hành giả điển hình ở đây được khuyến khích nên thực hành trong ít nhất một tháng.

- Câu hỏi 28: ***Bạch ngài, rất có thể phải mất bao lâu một hành giả mới đạt đến mức độ tuệ gọi là Udayabbaya ñāṇa - tuệ sanh diệt (tuệ thấy sự sanh và diệt của các hiện tượng danh và sắc)?***

Hầu hết mọi người, nếu họ thực hành chăm chỉ, có thể mất một tuần hoặc khoảng một tuần để đạt đến tuệ Minh sát này. Tuy nhiên, một vài người ngoại lệ, chỉ một hoặc hai trong số một trăm người, có thể hoàn tất tuệ này trong vòng ba hoặc bốn ngày. Song cũng có số người phải mất mươi mười lăm ngày để đạt đến nó vì tinh tấn không đầy đủ, hoặc khả năng tâm linh yếu. Cũng có những người không thể đạt đến được thậm chí sau cả tháng hoặc hơn do sự khiếm khuyết nào đó. Dẫu sao, một hành giả bình thường vẫn hy vọng hoàn tất tuệ này trong vòng một tuần hoặc khoảng một tuần, nếu họ làm việc một cách chuyên cần.

- Câu hỏi 29: ***Bạch ngài, một hành giả cần phải làm gì để thấy các hiện tượng (danh và sắc) một cách rõ ràng?***

Ban đêm, chẳng hạn, người ta không thể thấy được vật gì một cách rõ ràng. Nhưng nếu họ dùng đèn pin, mọi vật có thể được thấy rõ trong vùng ánh sáng ấy. Theo cách tương tự, định có thể được so sánh với ánh sáng, qua đó người ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng: tính cách sanh và diệt, sự căng thẳng, cứng đơ và chuyển động v.v…

- Câu hỏi 30: *Bạch ngài, hành giả cảm nhận āpo-dhātu (thuỷ đại hay yếu tố nước) như thế nào?*

Thực ra, yếu tố nước hay thuỷ đại không thể sờ chạm được, nhưng hành giả có thể cảm nghiệm nó như “trạng thái lỏng hoặc sự ẩm ướt” có liên quan đến các yếu tố khác. Vì thế khi người ta cảm thấy những giọt nước mắt, đờm, rãi và mồ hôi đang chảy xuống, thì āpo-dhātu hay yếu tố nước có thể được kinh nghiệm như “trạng thái lỏng hay sự ẩm ướt” trong bất cứ thân phần nào. Thực sự, không có yếu tố nước nào không thể quan sát được, vì yếu tố nước vốn rất thịnh trong mười hai phần của thân như là mật, đàm, mủ máu mồ hôi v.v…

- Câu hỏi 31: ***Bạch ngài, có nhất thiết không chấp nhận điều gì ngoài kinh nghiệm đã kinh qua không?***

Sẽ là không thực tiễn nếu bạn chỉ chấp nhận những kinh nghiệm đã kinh qua. Nói cách khác, không có lý do gì để không tin nơi thực tại phi kinh nghiệm. Mặc dù bạn không thể thấy một vật gì đó với mắt trần của bạn, nhưng nó có thể được thấy qua một ống kính phóng đại hay kính viễn vọng. Mặc dù bạn chưa từng sống ở một số vùng nào đó trên thế giới, thì cũng là điều hợp lý để bạn tin nơi điều mà những người đã từng sống ở đó nói. Tất nhiên, chúng ta phải chấp nhận những khám phá của các nhà du hành vũ trụ mặc dù chúng ta chưa từng đi ra ngoài không gian.

Quy luật của Pháp - dhamma, rất là vi tế. Lý do người ta không thể kinh nghiệm được nó, có thể là do sự khiếm khuyết nơi khả năng tâm linh và nỗ lực tinh tấn, hoặc những cản trở của Kamma, Kilesa, vipāka, Vītikkama và Ariyūpavāda (Kamma (Nghiệp) ở đây muốn nói đến ngũ nghịch đại tội: giết mẹ, giết cha, giết một vị Alahán, làm cho Đức Phật bị thương, hoặc gây chia rẽ Tăng chúng. Kilesa (Phiền não) muốn nói đến tà kiến cho rằng không có nghiệp và quả của nghiệp. Vipāka (Quả) ở đây có nghĩa là khiếm khuyết bẩm sinh về khả năng tâm linh. Vītikkama (Vi phạm) ở đây có nghĩa một hoạt động đi ngược lại với thẩm quyền của Đức Phật, đó là vi phạm giới luật. Ariyūpavāda (Phỉ báng bậc Thánh) muốn nói tới sự sỉ vả, báng bổ các bậc Giác Ngộ). Tuy nhiên, rất thường tuệ Minh sát không chứng được ở đây là do yếu tinh tấn và định. Vì thế nếu bạn không thực hành tích cực như những người khác, bạn không thể trông đợi chứng đắc một điều gì như những người khác được.

- Câu hỏi 32: ***Bạch ngài, vì sao ngài hướng dẫn các thiền sinh ở đây khởi sự công việc thực hành của họ với việc ghi nhận 'phồng, xẹp'?***

Nếu bạn ghi nhận một đối tượng quá đa dạng, hoặc quá vi tế, sẽ phải mất thời gian để phát triển định, trong khi nếu bạn quan sát một đối tượng rõ rệt và giới hạn thì định có thể được khơi dậy nhanh hơn. Đó là lý do vì sao chúng tôi hướng dẫn các hành giả ở đây bắt đầu công việc thực hành của họ vơi việc quan sát bụng biểu thị đặc tính bằng sự căng cứng, sức ép, rung động, được xem là đồng nhất với vāyo-dhātu hay yếu tố gió.

- Câu hỏi 33: ***Bạch ngài, chỉ có hai đối tượng để ghi nhận là 'phồng, xẹp' thôi sao?***

Đúng vậy, buổi đầu thiền sinh được hướng dẫn ghi nhận chỉ hai đối tượng, 'phồng, xẹp'. Tuy nhiên, họ cũng được hướng dẫn ghi nhận những ý nghĩ nếu chúng khởi lên, và rồi trở lại với đối tượng chính là 'phồng, xẹp'. Với cái đau cũng tương tự như vậy. Hành giả phải trở lại với đối tượng chính khi cái đau tan đi, hoặc sau một thời gian phải chăng cho dù cái đau vẫn còn. Điều này cũng áp dụng đối với việc co, duỗi chân tay, hoặc thay đổi oai nghi. Hành giả phải ghi nhận từng mỗi hoạt động hay hành vi cư xử có liên quan, và rồi trở lại với đối tượng chính. Nếu hành giả thấy hay nghe một điều gì nổi bật hơn, hành giả phải ghi nhận nó đúng như nó là, đó là, 'thấy', 'nghe', v.v… Sau khi ghi nhận chúng ba hoặc bốn lần, hành giả phải trở lại đối tượng chính với đầy đủ tinh tấn.

- Câu hỏi 34: ***Bạch ngài, có những người được giác ngộ trong lúc chỉ nghe một bài Pháp (Dhamma) không?***

Không, không phải chỉ do nghe pháp mà một người được giác ngộ. Để đạt đến sự giác ngộ đạo quả (magga phala), niệm thân, niệm thọ, niệm tâm hay niệm pháp là điều cần yếu.

- Câu hỏi 35: ***Bạch ngài, tuổi tác có tạo ra sự khác biệt trong việc thực hành của một người không?***

Có, có một số khác biệt giữa già và trẻ. Để đạt đến một mức nào đó của tuệ Minh sát, một người, chẳng hạn, ở tuổi hai mươi hoặc ba mươi có thể mất khoảng một tháng, người khác ở tuổi sáu bảy mươi phải mất hai hay ba tháng. Chính vì người trẻ thân khỏe hơn, tâm năng động hơn, và ít lo lắng hơn người già. Tất nhiên, càng về già, họ càng bị bệnh hoạn nhiều hơn. Người già trí nhớ và sự hiểu biết yếu hơn, trong khi sự ràng buộc và lo lắng lại mạnh hơn.

Còn đối với một vị sư, ngay sau khi xuất gia nếu họ thực hành sớm chừng nào thì lợi ích lớn hơn chừng nấy. Vì, là một vị sư mới thọ giới, họ vẫn còn trẻ, có đức tin mãnh liệt nơi pháp hành, và nhất là giới luật của vị ấy vẫn chưa có tỳ vết. Vì thế theo ý kiến của tôi, dù việc học hành của vị ấy có quan trọng bao nhiêu, một vị sư cũng nên thực hành sớm sau khi xuất gia, ít nhất trong ba tháng. Có một số vị sư không may đã qua đời trước khi họ có thể thực hành. Thật đáng tiếc biết bao!

- Câu hỏi 36: ***Bạch ngài, liệu có thể phát sinh tuệ Minh sát do quan sát các đối tượng như 'đi' hay 'phải bước, trái bước', vốn được mọi người biết theo lối thông thường được không?***

Bạn biết pháp hành niệm hơi thở, Anāpāna, quan sát hơi thở vào-và-hơi thở ra. Đối tượng, 'sự thở vào và sự thở ra' dường như không được quan sát, như nó vẫn được mọi người biết theo lối thông thường. Nhưng không ai dám chỉ trích điều đó. Tương tự, nếu bạn phê bình rằng niệm, định và tuệ Minh sát không thể nào phát triển được bằng cách ghi nhận 'phải, trái', mà người ta so sánh với việc huấn luyện quân sự, sẽ là không hợp lý. Việc huấn luyện quân sự là nhằm vào mục đích thể thao hay sức khỏe, trong khi việc ghi nhận được dùng để phát triển niệm, định, và tuệ Minh sát. Nếu bạn bác bỏ phần thực hành này, điều đó cũng có nghĩa là bạn bác bỏ lời dạy của Đức Phật.

- Câu hỏi 37: *Bạch ngài, chữ 'ghi nhận' có ý nghĩa như thế nào ở đây?*

Chữ 'ghi nhận' có nghĩa là chú ý đến một đối tượng thiền với mục đích hay biết hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sát-na này đến sát-na khác.

- Câu hỏi 38: ***Bạch ngài,vì mục đích gì ngài hướng dẫn chúng con hoạt động một cách rất chậm rãi như vậy?***

Chỉ khi bạn hoạt động môt cách chậm rãi thì định, niệm, và tuệ Minh sát mới có thể theo kịp các đối tượng. Đó là lý do vì sao bạn phải bắt đầu việc thực hành của mình bằng cách làm mọi việc một cách chậm rãi và chánh niệm. Thực sự, lúc ban đầu, nếu bạn làm mọi việc nhanh quá, niệm hay sự hay biết của bạn không thể nào theo kịp.

- Câu hỏi 39: ***Bạch ngài, vì sao những người đắc thiền (jhāna) không thể khám phá ra tâm và thân này là vô thường, v.v… bất chấp những thiền chứng của họ?***

Bởi vì họ không quan sát các hiện tượng tâm và vật lý, vốn thực sự nổi bật trong từng khoảnh khắc họ đi, đứng, ngồi, thấy, nghe v.v...,do đó mà họ không thể khám phá ra được thân tâm này là vô thường, v.v…

- Câu hỏi 40: ***Bạch ngài, định hay niệm của chúng ta có tạo ra sự khác biệt gì trong kinh nghiệm của chúng ta về cái đau?***

Khi định và niệm(sự hay biết) của bạn chưa đủ mạnh, bạn sẽ thấy cái đau gia tăng trong khi bạn ghi nhận sự đau đớn, căng cứng, hay nóng bức. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận cái đau với sự kiên trì và nhẫn nại. Cái đau thường tan đi khi định và niệm đủ mạnh. Có khi, trong lúc bạn đang ghi nhận cái đau, bạn có thể thấy nó biến mất tại chỗ. Loại đau như vậy có thể không còn quay trở lại.

- Câu hỏi 41: ***Bạch ngài, có thực rằng thời đại này việc chứng đắc Đạo, Quả (Magga, Phala) là không thể, dù chúng ta có thực hành chăm chỉ không?***

Những người có quan niệm như vậy chắc chắn sẽ không thực hành, nói gì đến chứng đắc Đạo Quả. Quan niệm ấy chỉ là một chướng ngại đối với thánh đạo.

- Câu hỏi 42: ***Bạch ngài, giới tính có ảnh hưởng gì đối với tiến bộ nhanh chậm trong việc thực hành?***

Tôi thường thấy rằng người nữ làm việc chăm chỉ hơn cộng với đức tin mãnh liệt nơi người thầy và những chỉ dẫn của vị thầy. Kết quả, họ phát triển được sự định tâm sớm thay vì trễ hơn. Điều này sẽ làm khơi dậy tuệ Minh sát nhanh hơn. Như vậy, người nữ trong việc thực hành thường tiến bộ nhanh hơn người nam. Tuy nhiên tôi cũng thấy một số người nữ đã lãng phí thì giờ của họ với những ý nghĩ mông lung (phóng tâm), và không đạt được tiến bộ nào cả … Có một vài lý do tại sao họ ít tiến bộ hay không tiến bộ trong pháp hành của họ, chẳng hạn như lười biếng, tuổi già, sức khỏe kém, v.v… Tất nhiên, cũng có những người nam và các vị sư đạt được những tiến bộ nhanh trong pháp hành của họ khi tuân theo những chỉ dẫn một cách nghiêm túc.

- Câu hỏi 43: *Bạch ngài, liệu chúng con có thể đạt đến Magga (Đạo), Phala (Quả) trong thời buổi này không?*

Tại sao không? Giả sử, nếu bạn có một công thức để bào chế một loại thuốc nào đó, bạn có thể chế thuốc và dùng nó để chữa bệnh của bạn. Theo cách tương tự, lời dạy của Đức Phật, giống như một công thức, có sẵn, và bạn cũng có các Ba-la-mật, vì thế tất cả cái bạn cần làm là đưa nó vào thực hành. Bạn chắc chắn sẽ đạt đến Đạo Quả. Hãy ghi nhớ điều đó trong tâm bạn. Hơn nữa, không có bản kinh Pāli nào nói rằng ngày nay người ta không thể giác ngộ. Thực tế, kinh thậm chí còn nói rằng ngày nay người ta có thể trở thành một bậc A-la-hán với Tam Minh (Te-vijjā) (Alahán Tam Minh (Tevijjo) là bậc thánh lậu tận có được ba minh khi giác ngộ, đó là Túc mạng minh, Sanh tử minh và Lậu tận minh.) Ngay cả Chú giải về Tạng Luật (Vinaya) cũng nói, đến mức tối thiểu ngày nay người ta vẫn có thể trở thành bậc Thánh Anahàm (Anāgāmī), bậc thánh thứ ba trong Tứ quả Thanh văn.

Nguồn tham khảo đáng tin cậy nhất xin trích dẫn ở đây là: **“Ime ca subhadda bhikkhu samma vihareyyum, suñño loko arahantehi assa, “Oh Subhadda”** Đức Phật nói: “Bao lâu còn có những vị Tỳ Kheo thực hành một cách chân chánh, thế gian này sẽ không bao giờ rỗng không (vắng bóng) các bậc A-la-hán.” Chúng ta thấy, ngày nay cũng có những người thực hành đúng cách dưới sự hướng dẫn khéo léo của các bậc thiền sư. Vì thế tôi tin chắc, thế gian không rỗng không các bậc thánh nhân kể cả các bậc A-la-hán, ngay cả hiện nay.

- Câu hỏi 44: ***Bạch ngài, ngài có thể mô tả kinh nghiệm giác ngộ đạo quả của một người giống như thế nào được không?***

Trạng thái tâm của một người thay đổi một cách phi thường và đột ngột khi họ chứng ngộ Đạo Quả. Người ấy cảm thấy như thể mình vừa mới tái sanh. Đức tin của họ phát triển một cách rõ rệt dẫn đến sự hỷ lạc, ngây ngất và hạnh phúc tột độ. Đôi khi, những trạng thái tâm này xảy ra nhiều đến nỗi họ không thể thể nhập sâu vào đối tượng giống như trước được nữa mặc dù họ vẫn tập trung sự chú ý vào chúng. Hàng giờ hay hàng ngày sau, tuy nhiên, những trạng thái tâm như vậy có khuynh hướng dịu lại, và người ấy có thể tiến triển tốt trở lại trong pháp hành. Đối với một số người, họ có thể cảm thấy rất thanh thản; hoặc rõ ràng không muốn hành; hoặc dường như đã thoả mãn với những gì họ vừa thành tựu, và có lẽ do đó mà họ không có ý định thành tựu cao hơn nữa.

- Câu hỏi 45: Bạch ngài, đối với những người đa văn học rộng có đúng là kiến thức ấy tạo thành một chướng ngại cho tiến bộ trong việc thực hành của họ không (sở tri chướng)?

Không, sẽ không hợp khi nói như vậy. Kiến thức của một người không thể nào là chướng ngại cho việc thực hành. Như bạn biết, một vị sư rất đa văn tên là Poṭṭhila đã trở thành bậc A-la-hán sớm hơn thay vì trễ hơn, nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị sadi trẻ. Xét điều này, rõ ràng chúng ta thấy rằng sự giáo dục hay kiến thức của một người không thể nào là một chướng ngại đối với tiến bộ trong việc thực hành

Đúng ra mà nói, những chướng ngại thực sự nằm ở chỗ kiêu hãnh với sự giáo dục hay kiến thức của mình, có ít hay không có niềm tin nơi pháp hành, hoài nghi, không tuân thủ nghiêm ngặt sự hướng dẫn của người thầy, thiếu sức tinh tấn của đấng trượng phu v.v... Đó là những chướng ngại đích thực cho sự phát triển định và tuệ Minh sát.

- Câu hỏi 46: ***Bạch ngài, có sự khác biệt nào giữa những người hành thiền và người không hành thiền khi cả hai phải đương đầu với bịnh đau?***

Tất nhiên là có. Người không hành thiền chỉ có thể nhớ đến việc thọ trì giới, nghe kinh Paritta-kinh bảo hộ (đem lại an lành), đến việc cúng dường y áo, thực phẩm, v.v... Thật là tội nghiệp, họ chỉ có thể thực hiện được việc bố thí và giữ giới như vậy thôi! Còn về người hành thiền, họ nhớ đến việc hành thiền ở mức cao hơn cho đến khi họ được giác ngộ nhờ ghi nhận thường trực chính cái đau của họ từ sát-na này sang sát-na khác.

- Câu hỏi 47: ***Bạch ngài, có loại đau hay khó chịu nào thuộc về tự thân pháp hành không? Nếu có, chúng con phải đương đầu với nó như thế nào?***

Có, bạn có thể cảm nghiệm một vài loại cảm thọ khó chịu như ngứa ngáy, nóng bức, đau đớn, nhức nhối, nặng nề, cứng đơ, v.v... khi sự tập trung hay định của bạn trở nên rất mạnh. Một khi bạn ngưng hành, những cảm thọ nầy có chiều hướng biến mất. Song, chúng có thể tái xuất hiện nếu bạn thực hành trở lại.Vì thế, đây không phải là một chứng bệnh hay ốm đau gì cả, mà chỉ là cảm thọ khổ (khó chịu) thuộc về pháp hành. Đừng lo lắng. Nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận, cuối cùng rồi nó sẽ tan đi.

- Câu hỏi 48: ***Bạch ngài, khi sự phồng và xẹp mờ nhạt đi chúng con phải ghi nhận cái gì?***

Khi sự phồng, xẹp mờ nhạt (không thể ghi nhận được nữa) bạn phải ghi nhận: "ngồi, chạm", hay "nằm, chạm". Bạn có thể thay đổi những điểm xúc chạm. Chẳng hạn, bạn ghi nhận "ngồi,chạm" chú ý tới một điểm xúc chạm trên chân phải, và rồi ghi nhận "ngồi, chạm" tập trung vào điểm xúc chạm trên chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn từ một điểm xúc chạm này đến một điểm xúc chạm khác. Hoặc, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn đến bốn, năm, hay sáu điểm xúc chạm xen kẽ nhau

- Câu hỏi 49: ***Bạch ngài, chúng ta cứ kiên trì thực hành không cần (làm cho) các Ba-la-mật đủ sức mạnh cho sự giác ngộ Đạo Quả sao?***

Nếu bạn không thực hành, các Ba-la-mật (Pāramī) của bạn không cách nào có thể thành tựu được. Nói khác hơn, cho dù balamât của bạn đã được tích lũy đầy đủ, nếu không thực hành bạn cũng không giác ngộ được. Ngược lại, nếu bạn thực hành, bạn sẽ tạo được Ba-la-mật, và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm Niết-bàn sớm hơn. Nếu Ba-la-mật của bạn đã được phát triển đầy đủ, bạn sẽ giác ngộ ngay trong kiếp hiện tại này. Bằng không, ít nhất nó cũng góp phần như hạt giống cho sự giác ngộ trong tương lai

- Câu hỏi 50***: Bạch ngài, ngài có thể mô tả một người mà ngài tin là đã kinh nghiệm Niết-bàn được không?***

Được chứ. Trong số những người đầu tiên thực hành dưới sự hướng dẫn của tôi, người em họ của tôi gọi là U Pho Chon đã gây ấn tượng nhất. Khi ông đạt đến giai đoạn Bhaṇga ñāṇa (Tuệ diệt - cấp độ thứ năm của tuệ Minh sát), ông bắt đầu thấy cây cối hay con người ta thay đổi liên tục. Ông nghĩ chắc có một cái gì đó trục trặc với cái nhìn của mình rồi bởi vì theo ông được học từ một vị thầy thì mọi vật như cây cối, củi gỗ, trụ, đá, thân người v.v…, kéo dài trong một giai đoạn thích hợp, trong khi các hiện tượng vật lý do tâm hay do nghiệp gây ra (Sắc do tâm sanh, và sắc do nghiệp - kamma sanh), sẽ diệt liền sau khi chúng sanh lên. Ngược lại, ở đây ông thấy mọi vật trôi chảy liên tục.

Vì thế ông đi đến tôi để hỏi chừng xem cái nhìn của ông có gì sai không. Tôi khuyến khích ông rằng không có gì sai với cái nhìn của ông cả, mà đó là Tuệ diệt - bhaṇga ñāṇa, cấp độ thứ năm của tuệ Minh sát, Tuệ này đã giúp ông thấy mọi vật diệt ngay tức thời. Sau một vài ngày, ông đã mô tả thật rõ ràng kinh nghiệm của ông về Niết-bàn, sự diệt của tâm và thân hay danh và sắc.

- Câu hỏi 51: ***Bạch ngài, sự mô tả Niết-bàn do những người mà ngài tin đã đạt đến đó là như thế nào?***

Một số mô tả về Niết-bàn do những người, theo tôi tin, đã chứng ngộ thực sự, là như sau:

Tôi thấy các đối tượng và tâm ghi nhận(hay tâm chánh niệm) đột nhiên ngừng lại.

Tôi khám phá ra rằng các đối tượng và tâm chánh niệm bị cắt đứt giống như một sợi dây leo bị chặt đứt vậy.

Tôi thấy các đối tượng và tâm chánh niệm rơi xuống như thể tôi không còn cầm được chúng nữa.

Tôi thấy các đối tượng và tâm ghi nhận rơi xuống thình lình giống như vất xuống một gánh nặng vậy.

Tôi cảm thấy như thể tôi đã thoát khỏi các đối tượng và tâm ghi nhận.

Tôi phát hiện ra rằng các đối tượng và tâm ghi nhận đột nhiên ngừng lại giống như một ngọn nến bị thổi tắt.

Tôi cảm thấy như thể tôi đã rời khỏi các đối tượng và tâm ghi nhận, giống như thoát ra khỏi bóng tối đi vào ánh sáng vậy.

Tôi cảm thấy rằng tôi đã thoát khỏi đối tượng và tâm ghi nhận, như thể tôi vừa từ chỗ tối tăm vào nơi sáng sủa.

Tôi thấy cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận chìm xuống như thể chúng bị dìm vào nước vậy.

Tôi khám phá ra rằng cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận đột nhiên dừng lại giống như một vận động viên chạy nước rút bị đẩy lại từ phía trước vậy.

Tôi thấy cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận đột nhiên biến mất.

- Câu hỏi 52: ***Bạch ngài, ngài tin là có bao nhiêu người đã được giác ngộ dưới sự hướng dẫn của ngài?***

Tôi tin có cả ngàn người đã đạt đến tuệ phân biệt danh sắc(nāma-rūpa pariccheda ñaṇa) từ kinh nghiệm cá nhân của họ, nhờ thực hành nghiêm túc như đã chỉ dẫn, và đề khởi được định mạnh mẽ, trong vòng một tuần lễ. Và cũng có cả ngàn người đã kinh nghiệm được tâm và thân (danh - sắc) tương tác lẫn nhau và thay đổi không ngừng, đó là, nhân và quả, là trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng. Và cũng có cả ngàn người được tin là đã hoàn tất sự chứng ngộ Đạo Quả sau khi họ phát triển tuệ Minh sát thành thục nhờ quan sát tâm và thân từ sát-na này đến sát-na khác.

- Câu hỏi 53: ***Bạch ngài, liệu đó có phải là sự chứng ngộ về vô thường, chẳng hạn như khi chúng ta thấy một cái bình đất bể, hay sự chứng ngộ về khổ như khi chúng ta bị đau đớn do một cái gai đâm vào thịt?***

Đôi lúc, bạn nhận ra tính chất vô thường khi bạn thấy một cái bình đất bể, hay nhận ra khổ khi bạn có một cái đau do bị gai đâm vào thịt. Thực sự đó chỉ là tri kiến về vô thường theo quy ước, loại trí vốn không thể giúp bạn thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

Ngược lại, sự thực chứng vô thường xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng hay các pháp hiện tại đang sanh và diệt, và sự thực chứng về khổ xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng ấy bị hành hạ bởi sự thay đổi (vô thường) liên tục. Chỉ khi đó, bạn mới có thể thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

- Câu hỏi 54: ***Bạch ngài, Ngài có thể mô tả cho chúng con biết chúng con phải nhận ra vô ngã như thế nào trong nghĩa tối hậu?***

Một số người tin rằng sự thực chứng vô ngã xảy ra nếu như một lúc nào đó bạn mất cảm giác về hình dáng của thân mình bằng cách mường tượng sắc thân này như những phân tử. Thực ra, thực chứng vô ngã không phải là bạn đơn thuần mất đi cảm giác về tính rắn chắc hay hình dáng của thân thể do thực hành bất cứ cách nào. Mà chính vì bạn đang kinh nghiệm một cách rõ ràng cái tâm biết, và sự đồng nhất nó với cái "Tôi" hay tự ngã. Điều này tương tự như các vị Phạm thiên gọi là Arūpa Brahma (Phạm thiên vô sắc là các chúng sanh khi ở cõi người tu tập thiền vô sắc, sau khi chết sanh lên cõi trời vô sắc, ở đây họ không có sắc thân vật lý như con người), không có sắc thân vật lý, nhưng vẫn lầm chấp tâm họ là cái "Tôi" hay tự ngã. Vì thế chỉ đơn thuần mất cảm giác về hình thể rắn chắc thôi thì không thể xem như đó là sự thực chứng vô ngã được.

Chỉ khi bạn quan sát tâm và thân (danh - sắc) ngay sát-na chúng xảy ra, và thấy chúng sanh và diệt liên tục theo tự nhiên của chúng, không có quyền lực của bất kỳ ai can thiệp vào, bạn mới thực sự thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

- Câu hỏi 55: ***Bạch ngài, chúng con phải làm thế nào để thực chứng tính chất vô thường của tâm và thân?***

Nếu bạn theo dõi tâm và thân từ sát-na này đến sát-na khác, bạn chắc chắn sẽ kinh nghiệm những đặc tính thực của các hiện tượng, và thấy chúng sanh lên và diệt tức thì.

- Câu hỏi 56: ***Bạch ngài, điểm xúc chạm nào chúng con nên ghi nhận giữa những cái khác?***

Bất kỳ điểm xúc chạm nào cũng đều có thể ghi nhận được. Nếu bạn ghi nhận, chẳng hạn, một sự xúc chạm ở mông đít của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó ở đầu gối của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên tay của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên đầu của bạn, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên hơi thở vô-ra như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó nơi ruột hay gan của bạn như 'chạm, chạm', đó là đúng ghi nhận nó trên bụng của bạn như 'chạm, chạm', đó là đúng.

- Câu hỏi 57: ***Bạch ngài, khi đi nếu chúng con phải hay biết về những đặc tính, chúng con có cần quan sát sự cứng (đơ), chuyển động hay di chuyển không?***

Đức Phật dạy: “khi đi, biết đang đi”. Khi chúng ta đi, yếu tố gió hay phong đại nổi bật, yếu tố gió vốn được kinh nghiệm như sức ép, hay sự cứng đơ dưới dạng những đặc tính của nó, hay sự chuyển động, di chuyển dưới dạng nhiệm vụ của nó. Tuy nhiên, Đức Phật đã không chỉ dẫn chúng ta phải ghi nhận nó như là ‘sức ép’, ‘sự cứng đơ’, ‘sự chuyển động’ hay ‘đẩy tới’v.v…

Sự chỉ dẫn đích thực của Đức Phật là: “Khi đi, hay biết đang đi”. Chỉ vậy thôi. Lý do là ngài muốn đưa ra một cách dễ hành và dễ hiểu. Ghi nhận theo ngôn ngữ quy ước tất nhiên là hoàn toàn quen thuộc và dễ dàng đối với tất cả mọi người.

- Câu hỏi 58: ***Bạch ngài, có thực rằng do chứng ngộ vô thường, người ta cũng hiểu khổ và vô ngã một cách tư nhiên không?***

Đúng, quả thực là vậy. Bất cứ cái gì vô thường đều được xem là khổ, và đồng thời cũng là vô ngã. Thực ra trong nghĩa tối hậu chúng là năm uẩn cấu thành các hiện tượng tâm-vật lý mặc dù chúng có những tên gọi khác nhau.

- Câu hỏi 59: ***Bạch ngài, có số người nói, sẽ không hợp lý nếu một vị thiền sư không thể xác nhận rằng hành giả này, hành giả nọ trong số những thiền sinh của ông đã trở thành bậc thánh Tu-đà-hoàn (Sotāpanna). Điều đó có thực không?***

Đúng vậy, điều đó có thể đúng theo quan điểm của họ, song nó lại rất thích hợp đối với tryuền thống Phật giáo - Sāsana, một vị thiền sư không thể xác nhận, rằng người như vậy như vậy trong số những hành giả của ông đã trở thành bậc Tu-đà-hoàn. Đức Phật là người duy nhất trong địa vị này, để xác nhận sự giác ngộ của một người nào đó, như là Sotāpanna (bậc Tu-đà-hoàn), Sakadāgāmi (bậc Tư-đà-hàm), Anāgāmi (bậc A-na-hàm), hay Arahant (bậc A-la-hán). Ngay cả Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất) cũng không bao giờ xác nhận theo cách đó. Vì thế chúng tôi cũng không làm điều này. Đây là cách thích hợp trong truyền thống Sāsana.

- Câu hỏi 60: ***Bạch ngài, có phải là quá sớm cho một người để mô tả tiến bộ của mình về các tuệ Minh sát trong một tháng hay khoảng một tháng không?***

Không, không có gì là quá sớm, bởi vì Đức Phật công bố rằng phương pháp của ngài đủ tính ưu việt để giúp một người trở thành bậc Anāgāmi (Thánh Anahàm) hoặc bậc Arahant (Thánh A-la-hán) thậm chí trong một tuần lễ. Vì thế, nếu người nào tuyên bố rằng dù một hành giả có thực hành tích cực bao nhiêu chăng nữa cũng không thể có chuyện giác ngộ trong vòng một tháng được, thì họ đang làm hỏng giáo pháp của Đức Phật, và cản trở việc thực hành của người khác.

Dịch từ “ An Interview With Mahāsi Sayadaw”

Phần II: Các Kỹ Thuật thiền Vipassana Ngày Nay

- Câu hỏi 1: ***Liệu có thể thực hành Vipassanā mà không cần học tỉ mỉ Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), và Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda) không?***

Xét theo bài kinh Cūḷataṇhāsankhaya Sutta (Tiểu Kinh Ái Đoạn Tận - Cūḷa Taṇhā sankhaya Sutta, Kinh số 37 Trung Bộ I), bài kinh nói về cách làm thế nào để đoạn trừ ái hay tham, thì rõ ràng người ta có thể thực hành Vipassanā mà không cần phải có kiến thức về Vi Diệu Pháp và Pháp Duyên Khởi nếu như họ biết rằng những gì thực sự hiện hữu không ngoài tâm và vật chất (danh và sắc), và danh sắc ấy phải chịu vô thường, khổ và vô ngã.

Đối với Pháp Duyên Khởi, tất cả cái người ta cần biết là không có một con người cá nhân nào mà đúng hơn, chỉ có một sự tương tác của nhân và quả. Tuy nhiên, không nhất thiết phải học kỹ từng chữ dưới hình thức mười hai yếu tố (mắt xích) và hai mươi bốn cách tiếp cận v.v... Vì nếu không thì Tôn giả Cuḷa-panṭhaka ắt hẳn đã không trở thành một bậc A-la-hán, một con người giác ngộ viên mãn. Ngài Cuḷapanṭhaka không có khả năng học thuộc lòng một bài kệ Pāli bốn dòng, mỗi dòng chỉ có mười một ký tự, vị chi có bốn mươi bốn ký tự cả thảy, mặc dù ngài mất những bốn tháng để học. Nói gì đến học Paṭiccasamuppāda - Pháp Duyên Khởi, và Abhidhamma - Vi Diệu Pháp nữa. Tuy nhiên, ngài chỉ mất có một buổi sáng duy nhất để trở thành một bậc A-la-hán do quán trên một miếng vải trắng, vừa vò nhàu miếng vải vừa đọc "rajoharaṇam, rajoharaṇam" ("sinh ra bụi bặm, sinh ra bụi bặm." *Theo Chú giải Kinh Pháp Cú, ngài vừa vò vừa đọc như vậy thì chẳng bao lâu miếng vải trở nên nhơ bẩn. Thấy tình trạng thay đổi của miếng vải này, ngài trực nhận tính chất vô thường của các pháp hữu vi (pháp do điều kiện tạo thành). Ngay lúc đó Đức Phật xuất hiện và nói: "Không phải chỉ có miếng vải bị nhơ bẩn bởi bụi bặm; trong tâm mỗi người cũng có bụi tham, bụi sân, bụi si. Chỉ nhờ loại trừ những bụi bặm này người ta có thể thành tựu cứu cánh và đạt đến A-la-hán Thánh quả". Được Đức Phật nhắc nhở như vậy, ngài chú tâm hành thiền và chẳng bao lâu đắc* ***A-la-hán***, *cùng với* ***tứ tuệ phân tích***)

Ví dụ khác: có một nữ thí chủ tên là Mātika Mātā, bà thậm chí còn không biết các vị sư bà đang hộ độ thực hành như thế nào. Tuy nhiên, bà vừa làm những công việc tề gia nội trợ, vừa thực hành theo lời các vị sư đã chỉ dẫn, và đạt đến Thánh quả Anāgāmi (tầng giác ngộ thứ ba) ngay cả trước các vị sư là thầy của bà. Hiển nhiên rằng người phụ nữ chuyên lo việc tề gia nội trợ này làm gì có cơ hội để học Vi Diệu Pháp và Pháp Duyên Khởi. Có rất nhiều ví dụ tương tự như vậy trong kinh điển làm sáng tỏ cho phương diện này. Vì thế, ở đây chúng ta có thể đi đến kết luận rằng không học Vi Diệu Pháp và Pháp Duyên Khởi, người ta vẫn có thể hoàn thành công việc Minh sát - Vipassanā với điều kiện họ phải biết quan sát thân và tâm ở sát-na sanh, dưới sự hướng dẫn của một vị thầy.

- Câu hỏi 2: ***Về trường hợp Tôn giả Channa (Xa-nặc) đắc Thánh quả A-la-hán sau khi được dạy Pháp Duyên Khởi thì sao?***

Theo một số vị thầy, thì dường như không thể hoàn thành việc thực hành thiền Minh sát nếu không học Pháp Duyên Khởi, là cách để họ tiếp cận nó. Điều đó thực sự đã làm thối chí các hành giả, và làm hỏng giáo pháp của Đức Phật (Sāsana). Kinh Uẩn-Khandha Vagga Sutta (S.III.I V 6), là bài kinh dựa vào đó các vị đặt căn bản cho lời dạy của mình.

Bài kinh nói rằng sau khi Đức Phật nhập diệt, Tôn giả Xa-nặc phải nhận hình phạt gọi là Phạm Đàn (Brahma-danda, dưới sự trừng phạt này, ngài bị tẩy chay – nghĩa là không ai nói chuyện với ngài nữa, và ngài cũng không được các bạn đồng phạm hạnh dạy dỗ.). Sau đó ngài rất hối lỗi, và thực hành theo lời chỉ dạy của chư tăng, quán tính

chất vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng, dù đó là thân, thọ, tâm, hay pháp. Tuy nhiên, do ảo tưởng về tự ngã sâu dày, ngài không thể hiểu nổi vô ngã. Ngài trở nên lúng túng, sợ thấy cái ngã của mình không còn hiện hữu, và đánh dấu hỏi ai là sẽ người chịu trách nhiệm cho những hành động hay nghiệp họ đã làm trừ phi người làm (tự ngã, cái tôi) hiện hữu. Như vậy, ngài lại quay trở về với ngã kiến (tin rằng có một tự ngã). Điều này được đề cập trong Chú giải như sau:

Chú giải nói rằng Tôn giả Xa-nặc đã phát triển Minh sát mà không tìm thấy nhân của các hiện tượng hay không thấy quy luật nhân quả. Minh sát yếu ớt (Dubbala Vipasanā) này, thay vì giúp ngài loại trừ ảo tưởng về tự ngã, lại làm phát sinh đoạn kiến (tin rằng không có nhân của mọi hiện tượng, chết là hết), và lo cho cái ngã này sẽ bị huỷ diệt khi sự rỗng không của các pháp xảy ra với ngài. Ở đây, khi nói Minh sát yếu ớt (dubbala Vipasanā) là muốn nói rằng đó không phải là Minh sát thực được phát triển do quan sát các hiện tượng sanh và diệt trong từng sát-na, mà chỉ là Minh sát tưởng tượng.

Minh sát như vậy trong Chú giải gọi là Dubbala Vipassanā - khiếp nhược Minh sát. Minh sát thực được phát triển một cách hệ thống dưới hình thức Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa), Thâm nhập nhân quả trí (Paccāya-pariggaha-ñāṇa), v.v... Minh sát thực như vậy gọi là Taruṇa vipassanā (Minh sát còn non), nghĩa là còn trong giai đoạn đầu của nó, chứ không phải Dubbala Vipassanā (Minh sát yếu ớt). Xét về loại Minh sát yếu ớt này để cho quý vị thấy rõ và không nên làm thối chí những hành giả đang thực hành Minh sát thực bằng cách quan sát theo hệ thống các hiện tượng tâm vật lý hay danh và sắc từ sát-na này đến sát-na khác, nói rằng anh hay chị không nên hành mà không có kiến thức về Pháp Duyên Khởi - Paticca-samuppāda. Nếu ai nói như thế là họ đang làm tiêu hoại giáo pháp của Đức Phật.

Khi định trở nên mạnh mẽ nhờ quan sát các hiện tượng (danh sắc) ngay sát-na chúng nảy sanh, hành giả bắt đầu phân biệt giữa danh và sắc. Rồi, tiếp liền sau đó bằng sự Minh sát vào nhân sanh của các hiện tượng: chẳng hạn, tâm thấy (nhãn thức) là kết quả của sự tiếp xúc giữa con mắt và cảnh sắc; tâm nghe (nhĩ thức) được tạo ra bởi sự kết hợp của tai và âm thanh; do ý định muốn đi, hành động đi xảy ra; tham khởi sanh do người ta không quan sát đối tượng; do tham mà một cố gắng được thực hiện để hoàn thành nó; nhờ thiện nghiệp (Kamma) người ta có thể thọ hưởng những thiện quả, v.v… Kế tiếp, tuệ này được theo sau bởi sự thể nhập hay Minh sát vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã (tuệ thẩm sát tam tướng). Không có sự thể nhập vào quy luật nhân - quả, thì không thể nào thực chứng được vô thường, v.v… Vì thế, mặc dù người ta không học Pháp Duyên Khởi chi tiết trước khi thực hành, họ cũng không đến nỗi bị lúng túng giống như Tôn giả Xa-nặc đã bị.

Sau đó, Tôn giả Xa-nặc trở thành một vị A-la-hán do đã vượt qua sự lúng túng ngay sau khi nghe Pháp Duyên Khởi do Tôn giả Ananda dạy. Vì thế một hành giả, thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, có thể đáp ứng được nhu cầu về tri kiến do lắng nghe lời chỉ dẫn của người thầy. Trong lúc thực hành cũng vậy, bất cứ sự lầm lẫn, lúng túng hay vấn đề gì phát sanh, một hành giả, với sự giúp đỡ của người thầy, có thể giải quyết được. Như thế, hành giả thực hành dưới sự hướng dẫn của người thầy thậm chí không cần phải quan tâm về nhu cầu kiến thức. Nếu người ấy có bất cứ điều gì liên quan đến kiến thức, hãy xem xét những gợi ý của tôi.

Do đó, kết luận đưa ra ở đây là người ta có thể hoàn thành tri kiến cần phải có nếu họ biết rằng tất cả các hiện tượng tâm vật lý hay danh - sắc đều phải chịu vô thường, khổ và vô ngã. Hơn nữa, Chú giải cũng nói tri kiến hay kiến thức cần phải có, có thể được thoả mãn nếu người ta từng nghe về bốn sự thực cao quý (Tứ Thánh Đế - Khổ, Tập, Diệt, Đạo Đế). Thêm nữa, theo Mahā-tika, Phụ Chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo, nếu một người biết rằng không có gì ngoài nhân và quả, thời họ được xem như đã có tri kiến cần phải có liên quan đến Pháp Duyên Khởi. Ngay cả nếu người ấy không học gì cả trước đây, họ vẫn có thể học khi bắt đầu thực hành rằng không có gì ngoài danh và sắc, những hiện tượng vốn phải bị chi phối bởi quy luật nhân và quả, và phải chịu vô thường, khổ và vô ngã, và rằng mục đích của việc thực hành là để biết về chúng. Như vậy, tri kiến cần phải có có thể được thoả mãn bằng cách học từ một vị thầy (thiền sư).

- Câu hỏi 3: ***Có nhất thiết phải phân tích hay nhận dạng tâm (danh), vật chất (sắc) và tính chất vô thường, v.v… của chúng theo kinh điển hay lời đồn không?***

Có số người nghĩ rằng chỉ quan sát sự khởi sanh của tâm và thân (danh - sắc) ngay sát-na chúng xảy ra thôi thì chưa đủ để đưa đến tri kiến Minh sát. Chỉ có phân tích danh và sắc cũng như phân tích tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng mới có thể thoả mãn yêu cầu ấy. Thực sự, phân tích không phải là kinh nghiêm riêng của một người, mà tri kiến sách vở hay tri kiến do nghe đồn ấy cũng giống như học thuộc lòng một điều gì đó. Vì thế, tri kiến ấy không đem lại hiệu quả. Chỉ khi người ta quan sát danh và sắc từ sát-na này đến sát-na khác, họ mới có thể có được tri kiến Minh sát dựa trên kinh nghiệm cá nhân của họ. Chẳng hạn, nếu bạn cứ để mắt trông vào cổng làng, chắc chắn bạn sẽ thấy kẻ ra người vô, như vậy bạn không cần phải xem xét theo kinh điển hay lời đồn làm gì. Giả sử, bạn đem dựng đứng một tấm gương sáng bên lề đường, thì tự nhiên nó sẽ phản chiếu hình ảnh của bất kỳ người nào hay bất kỳ vật gì đi qua. Theo cách ấy, nếu bạn quan sát bất cứ cái gì bạn kinh nghiệm qua sáu căn (của bạn), những đặc tính thực của hiện tượng tự nhiên cũng sẽ rõ ràng cho bạn vậy thôi.

- Câu hỏi 4: ***Làm thế nào Tôn giả Tissa đã chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cọp?***

Ở đây câu hỏi được nêu ra, làm thế nào để chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cọp. Trong câu chuyện về Tôn giả Tissa, người đã chắc chắn hoàn thành phạm hạnh của mình bằng cách đập nát bắp đùi, Chú giải nói rằng ngài đã chấm dứt sự đau đớn và suy xét đến giới đức trong sạch của mình khởi lên hỷ và định, v.v… Xét theo Chú giải thì rõ ràng là ngài đã chấm dứt cái đau trước, và suy xét đến giới đức sau. Điều này hợp với định nghĩa của Chú giải về đoạn, Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya (con đường độc nhất để vượt qua sự đau đớn [của thân] và sầu muộn [của tâm]), thật hợp lý để cho rằng chính nhờ chánh niệm mà ngài đã chấm đứt được sự đau đớn do vết cắn của một con cọp.

Đối với một người hành thiền, họ có thể cảm nhận được cái đau hay sự tổn thương bình thường đang tan dần đi khi họ ghi nhận nó cẩn thận. Đây là sự quan sát giúp cho một hành giả chấm dứt cái đau. Tuy nhiên, sau một lúc cái đau vẫn có thể khởi lên trở lại nếu định và tuệ Minh sát chưa đủ thành thục. Đó là cách dừng lại cái đau hợp theo từ, Vikkhambhana (trấn phục hay loại trừ lâu dài [bằng tâm thiền]). Khi định của Minh sát đã đủ thành thục, cái đau có thể đươc đoạn trừ. Đó là lý do vì sao Đức Phật, với sự trợ giúp của Vipassanā, đã có thể chế ngự được chứng bệnh trầm kha mà ngài phải chịu trong suốt mùa hạ cuối cùng.

Thực sự, người ta cũng có thể cho rằng cái đau được loại trừ nhờ đơn thuần suy xét đến giới đức của ngài. Tuy nhiên, câu chuyện nhằm chứng minh là Vipassanā có thể giúp người ta loại trừ cái đau, và vì thế sẽ hợp lý hơn khi đưa ra kết luận rằng cái đau do vết cắn của con cọp gây ra đã được loại trừ bằng Vedanā-nupassanā Satipaṭṭhāna, tức là bằng Thọ quán niệm xứ.

- Câu hỏi 5: ***Liệu có thể hoàn thành Minh sát - Vipassanā, chỉ nhờ đọc hay nghe không?***

Không thực hành để thực chứng Tứ Thánh Đế, đức tin của một người nơi các lễ nghi và tín điều được xem như Sīla-vata-parāmāsa (chấp thủ giới hay tà kiến về pháp hành). Ngày nay, một số người dạy rằng chỉ cần học thuộc lòng những đặc tính của tâm và thân (danh - sắc) là có thể đưa đến sự hoàn thành đời sống tâm linh rồi. Ý họ muốn nói ở đây là không cần thực hành Vipassanā hay giữ giới người ta cũng được giải thoát nhờ học pháp. Vì thế, chúng ta cần phải xét xem đức tin của họ có thoát khỏi tà kiến về pháp hành (sīla-vata-parāmāsa) hay không. Theo ý kiến của tôi, đức tin của họ phải được kể trong sīla-vata-parāmāsa, tà kiến về pháp hành, vì nó không liên quan gì đến giới, định và tuệ cả.

- Câu hỏi 6: ***Có thể thực hành thiền Minh sát mà không cần hoàn tất sự thanh tịnh tâm trước qua định của bậc thiền được không?***

Có người dạy rằng chỉ nên hành thiền Vipassanā với tâm đã hoàn toàn thanh tịnh qua định của bậc thiền (tức phải đắc một bậc thiền nào đó trước). Nếu không thì, họ nói, không thể hoàn thành việc Minh sát được. Đó chẳng qua chỉ là chủ nghĩa cực đoan. Thực ra, Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi-magga) nói rõ rằng chuẩn bị định (parikamma-samādhi, trong thiền Minh sát thì gọi là sát-na định) là vừa đủ để hành Minh sát cho đến A-la-hán Thánh Quả (sự giác ngộ viên mãn) bởi vì nó thanh tịnh tâm khỏi các triền cái. Còn trong các bản Kinh như Mahā-satipatthāna (Đại Niệm Xứ) Đức Phật đề cập một cách minh bạch rằng người ta có thể đạt đến A-la-hán, sự giác ngộ cao tột nhất, qua chuẩn bị định bằng cách quán tứ oai nghi - đi, đứng, ngồi, nằm, v.v...

Trong Anusati Sutta - Kinh Tuỳ Niệm (Anussati Sutta, A.II.235), một bài kinh thuộc Tăng Chi Kinh, Đức Phật có nói, một người có thể trở thành bậc A-la-hán qua định (Định do tu tập các đề mục tuỳ niệm ân Đức Phật, Pháp, Tăng, v.v… cần phải hiểu là cận định. Còn giai đoạn trước định này gọi là chuẩn bị định. Xem thêm chi tiết trong Biết và Thấy trang 181.)

được tu tập bằng cách quán những ân đức của Phật. Cũng trong Chú giải về Sampajjaññapabba, phần nói về tỉnh giác có nói rõ ràng là người ta có thể đề khởi định bằng cách quán những ân đức của Phật hoặc Tăng, và rồi quan sát chính(tâm) định ấy đang sanh và diệt cho đến khi đắc A-la-hán quả.

- Câu hỏi 7: ***Sát na định hay nhất thời định (khaṇika samādhi) có giúp phát triển Vipassanā được không?***

Hãy nhớ rằng Thanh Tịnh Đạo đã đề cập minh bạch trong Dhātu-manasikāra-pabba là: do quán tứ đại, hay quan sát bốn yếu tố căn bản (đất, nước, lửa, gió) ngay sát-na chúng xảy ra, người hành thiền sẽ khơi dậy chuẩn bị định loại trừ tạm thời các triền cái. Còn Mahā-tika hay phụ Chú giải của bộ Visuddhimagga nói rằng, thực ra nó

không phải chuẩn bị định vì không có định thuộc các bậc thiền (jhānic) cho nó dẫn đến. Tuy nhiên, nó được xem như vậy theo lối ẩn dụ gọi là Sadisu-pacara, nghĩa là nó tương tự với bậc thiền thực sự dưới dạng khả năng loại trừ các triền cái của nó. Định như vậy gọi là sát-na định hay nhất thời định (khaṇka samādhi) trong trường hợp của thiền Minh sát. Đó là lý do vì sao tôi luôn luôn gọi nó là Vipassanā Khaṇika Samādhi (sát-na định Minh sát). Có số người, không thể hiểu được điều này, đã lý luận rằng sát-na định không thể giúp đưa đến Minh sát được, vì nếu nó làm được như vậy, những người hành thiền ắt hẳn có thể tạo ra tuệ Minh sát.

Tôi đồng ý với họ về điểm này, nếu các thiền sinh đã tu tập định đủ mạnh để thoát khỏi các triền cái, do quan sát các hiện tượng tâm-vật lý hiện tại hợp với tinh thần kinh Đại Niệm Xứ (Mahā-sāti-paṭṭhāna Sutta). Trong thực tế, rõ ràng là định được đề khởi bằng cách suy luận, xét đoán, hay phân tích những con số thống kê mà thiền sinh đã học thuộc lòng, không cách nào thoát khỏi năm triền cái, và rằng thực sự họ cũng hoàn toàn không quan sát tâm và thân hay danh -sắc hiện tại. Vì thế những người ưa thích lý luận này hẳn phải là những người có ít hay không có kiến thức về cách tiến hành Minh sát thực sự. Trong Thanh Tịnh Đạo, sát-na định được nói đến như Khaṇika Cittekaggatā, tức sát-na tâm nhất cảnh tánh, và trong phụ Chú giải của bộ luận, sự định nghĩa được đưa ra là Khaṇa-matta-thitiko samādhi, tức định kéo dài từ sát-na này đến sát-na khác. Dựa trên căn bản của Chú giải và phụ Chú giải của Thanh Tịnh Đạo này, tôi gọi nôm na nó là sát-na định - Khaṇika samādhi, loại định thường được gọi theo lối ẩn dụ là cận định (Upacāra Samādhi). Tuy nhiên cũng không nên lúng túng nếu gọi như thế không hợp.

Định khởi lên ở sát-na chánh niệm được gọi là Khaṇika Samādhi, tức định kéo dài từng mỗi sát-na hành giả quan sát. Không có sát-na định này, thiền Minh sát không thể tu tập được. Vì thế nhất thiết phải có sự định tâm đủ mạnh như vậy cho tuệ Minh sát. Đối với các hành giả thực hành thuần Minh sát (thuần quán hành giả) không dựa vào bậc thiền (jhāna), sát-na định này là định dẫn hành giả đến sự chứng ngộ Đạo Quả (Magga Phala).Thiền Minh sát không quan sát một đối tượng duy nhất, thay vào đó nó đòi hỏi phải có sự quan sát các đối tượng từ sát-na này đến sát-na khác. Dù đối tượng thay đổi tâm vẫn có thể khéo tập trung trên chúng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Điểm này có lẽ rất sáng tỏ đối với những hành giả đã thực hành một cách hiệu quả.

- Câu hỏi 8: ***Liệu việc liệt kê hay kể ra từng hiện tượng (Pháp) có thể đưa đến Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa. Danh sắc phân tích trí hay Tuệ phân biệt danh-sắc là tuệ đầu tiên trong 16 tuệ Minh Sát mà hành giả phải trải qua trong quá trình tu tập tập Minh Sát. Xem thêm chi tiết trong "Biết và Thấy.") được không?***

Một hành giả không thể phát triển Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa) bằng cách chỉ liệt kê hay kể ra từng hiện tượng như vậy. Chỉ khi nào hành giả quan sát tâm và thân (danh - sắc) ngay sát-na chúng xảy ra, họ mới có thể phân biệt được giữa các hiện tượng tâm vật lý này một cách tự nhiên. Đó mới thực sự là Danh sắc phân tích trí. Minh sát trí thực sự phải phát sinh do quan sát các hiện tượng hiện tại chứ không phải do lý luận, phân tích, hay kể ra từng khoản một như: có 81 loại tâm hiệp thế (Lokiya Citta), 52 loại tâm sở (cetasika), 28 loại sắc (rūpa); v.v... Tri kiến như vậy chỉ là trí nhớ do học và thuộc về tưởng(saññā), chứ không phải là trí dựa trên kinh nghiệm riêng của một người. Suy nghĩ xem 81 loại tâm hiệp thế là gì; không biết tất cả tâm ấy

có xảy ra trong chúng ta không. Đại hành tâm (Mahāggata citta), chẳng hạn, chỉ thuộc về những người đắc thiền. Mặc dù hiệp thế, tâm duy tác chỉ các bậc A-la-hán mới có. Làm thế nào một người kinh nghiệm một đối tượng mà không thuộc về họ được? Trong số 28 loại sắc, sắc nữ tánh được kinh nghiệm bởi người nữ, trong khi sắc nam tánh bởi người nam. Như thế người này không thể kinh nghiệm giới tính (nam – nữ) của người khác. Do đó, kể ra từng hiện tượng mà người ta không thực sự kinh nghiệm, làm thế nào tri kiến ấy có thể là tri kiến về sự thực cùng tột hay pháp chân đế được? Câu trả lời, nếu đưa ra một cách thành thật, sẽ là: "Vâng, đó chỉ là tri kiến thuộc khái niệm." Như vậy, rõ ràng minh bạch rằng tri kiến theo khái niệm chế định, hay trí nhớ do học ấy không thể dẫn đến Danh Sắc Phân Tích Trí. Thực sự, một hành giả thậm chí cũng không thể tạo ra tri kiến Minh sát căn bản mà không quan sát danh và sắc.

- Câu hỏi 9: ***Có thực rằng để trở thành một bậc thánh Tu-đà-hoàn (giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ), không cần phải thực hành thiền chỉ - Samatha, hay thiền Minh sát, mà tất cả cái mà người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy?***

Ở đây, một sự tranh luận có thể phát sanh về đoạn kinh Pāli vừa trích dẫn (từ Dhammacakkapavattana sutta - Kinh Chuyển Pháp Luân), không đề cập đến việc Tôn giả Koṇdañña (Kiều-trần-như) thực hành Minh sát, đúng không? Ngài đạt đến thánh quả Tu-đà-hoàn gọi là Pháp Nhãn (Dhamma - cakkhu) trong khi Đức Phật giảng Kinh Chuyển Pháp Luân, hoặc ngay sau đó, có phải vậy không? Vậy thì đâu nhất thiết phải giải thích việc tôn giả Kiều-trần-như đã thực hành như thế nào, có đúng không? Vâng, không nhất thiết, bởi vì chính bài kinh còn nói rằng bát thánh đạo phải được tu tập cơ mà.

Trong kinh điển Pāli và Chú giải của kinh về đoạn "Dukkhe Ñāṇaṃ" có nói rằng khổ đế và tập đế (nhân sanh của khổ) là những sự thực phải được đoạn trừ bằng tu tập hay thực hành. Có nhiều nguồn tham khảo giải thích rằng sự chứng ngộ Đạo trí - Magga-ñāṇa chỉ có thể hoàn thành sau khi đã hoàn thành công việc Minh sát, gọi là tuệ Minh sát đi trước Đạo (Pubba-bhaga-Magga). Cũng có những giải thích trong kinh điển Pāli cho rằng người ta không thể phát sinh các tuệ Minh sát và chứng ngộ Đạo Quả mà không quan sát một trong bốn đối tượng, đó là thân, thọ, tâm và pháp. Một số những trích dẫn Pāli còn nói rằng chỉ khi người ta tu tập pháp hành chánh niệm (trên Tứ Niệm Xứ), thì niệm, một trong những chi phần của Thánh Đạo, mới phát sinh. Theo những điểm vừa nêu, rõ ràng không thể phát triển Bát Thánh Đạo mà không phát triển Minh sát Đạo. Vì thế, chúng ta đi đến kết luận, Tôn giả Kiều-trần-như và các vị sư bạn đồng tu đã hoàn tất Tu-đà-hoàn Đạo (Sotāpanna Magga) của họ bằng cách thực hành Vipassanā ngay tại chỗ ngồi trong lúc nghe giảng Pháp như đã giải thích. Nếu như người ta có thể trở thành một bậc Tu-đà-hoàn chỉ do nghe và lĩnh hội Pháp, thời Tôn giả Vappa (Nhóm năm người bạn đồng tu thường gọi là năm anh em Kiều-trần-như gồm: **Koṇḍañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma, và Assaji*)***, và các vị sư khác có lẽ đã không gặp rắc rối để phải thực hành thêm hai hay ba ngày nữa. Bản thân Đức Phật có lẽ cũng không cần phải khích lệ họ thực hành như vậy. Thay vào đó, Ngài sẽ thuyết pháp liên tục cho đến khi họ hoàn tất sự giác ngộ Tu-đà-hoàn cho xong việc.

Lý do tại sao Đức Phật lại khuyến khích các vị thực hành mà không thuyết pháp thêm một lần nữa, cũng cần phải xét đến. Như vậy, rõ ràng là Đức Phật đã chỉ dẫn những người thuộc hạng Neyya (những người cần thực hành lâu hơn) giúp họ thực hành để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn (Có bốn hạng trí giả - Ñātapuggala: 1**.**

Ugghaṭitaññū - Lược khai trí giả, người có trí tuệ nhạy bén, chỉ trong thời gian thuyết đề kinh là đã chứng ngộ (ở đây phải hiểu vị này khi nghe thuyết đề kinh, thì trong lúc ấy đã hành Minh Sát và chứng ngộ. Các trường hợp sau cũng cần phải hiểu như vậy). 2**.** **Vipacitaññū** - Quảng khai trí giả, người có trí tuệ tương đối khá nhạy bén, khi nghe giải rộng bài pháp thì chứng ngộ. 3**. Neyya** - Ứng dẫn trí giả, người có trí tuệ chậm lụt, phải được hướng dẫn thực hành từng bước một rồi sau mới chứng đắc. 4**. Padaparama** - Văn cú tối vi giả, người thiếu cơ trí giác ngộ trong kiếp hiện tại, nhưng nếu thực hành kiên trì sẽ tạo được Ba-la-mật để chứng đắc giải thoát trong những kiếp sau). Do đó, sẽ là không thực tiễn, và có tính cách phá hoại hoặc làm băng hoại Giáo pháp nếu ai dạy rằng để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn, người ta không cần phải thực hành Samātha (thiền chỉ) hoặc Vipassanā (thiền quán), và tất cả cái người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy. Nếu bạn tin nơi quan điểm đó, con đường đi đến Niết-bàn của bạn sẽ bị đóng lại.

- Câu hỏi 10: ***Trong lúc thực hành bố thí - dāna, người bố thí quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã, điều đó có đem họ đến gần Magga - Phala hay Đạo Quả hơn không?***

Có số người dạy rằng trong lúc thực hiện công việc bố thí người ta nên suy xét đến tam tướng - vô thường, khổ và vô ngã của thí chủ, của người thọ thí và của vật bố thí hay cúng dường để cho phước báu đó được đi kèm với trí tuệ (Ñāṇa-sampayutta - Tương ưng trí). Lời dạy này của họ là do có sự nhầm lẫn về điều làm thế nào để bố thí có thể được thực hiện như thiện nghiệp tu thiền (Bhāvanā-maya Kusala: thiện nghiệp được làm bằng Minh sát) theo giải thích trong Atthasālinī - Chú giải bộ Pháp Tụ. Chú giải nói đến cách làm thế nào để phản tỉnh khi thực hành bố thí, bằng cách suy xét rằng mọi vật đều "sẽ tan biến, sẽ diệt mất". Thực sự ra, điều ấy được làm sau bố thí chứ không phải trong lúc đang bố thí hoặc trước lúc bố thí. Thực chất, mục đích không phải để làm cho phước báu được đi kèm với trí, mà để tích luỹ phước đã làm bằng cách Minh sát mà thôi. Nếu như nhất thiết phải suy xét tam tướng (vô thường, khổ và vô ngã) mới bảo đảm được rằng phước đó đi kèm với trí, thì vào những thời kỳ không còn giáo pháp của Đức Phật sẽ không có phước bố thí nào đi kèm với trí được cả. Điều đó không hợp lý.

Hơn nữa, không có bằng chứng nào chứng minh rằng Đức Phật tương lai đã bố thí bằng cách suy xét tam tướng cả. Thực sự, cũng chẳng ở chỗ nào Đức Phật dạy là phải bố thí với tâm tư suy xét về tam tướng. Những gì ngài dạy là giới đức của người thọ thí càng cao dày thì lợi ích (của bố thí) càng to lớn. Vì thế điều quan trọng là suy xét đến giới đức của người thọ nhận. Nếu như thí chủ thực sự để tâm hay biết về tam tướng của người thọ nhận, họ sẽ không thể nào phân biệt được đâu là người thọ nhận có giới đức và đâu là người không có giới đức. Nếu không tìm ra người giới đức xứng đáng với bố thí hay cúng dường, phước bố thí sẽ không mạnh và tất nhiên lợi ích nó sanh cũng sẽ không lớn.

Ở đây, người ta có thể lý luận: "Bố thí được làm bằng cách suy xét đến Tam Tướng, sẽ đem thí chủ đến gần Đạo Quả hơn, có đúng không?" Vâng, điều đó đúng nếu sự suy xét ấy thực sự đưa đến Minh sát. Tuy nhiên, nếu đã vì mục đích đó thì tốt hơn hết và gần Đạo Quả hơn hết bạn chỉ cần thực hành thiền Minh sát thay vì phải đi làm việc bố thí không những lãng phí của cải của bạn, mà chỉ sinh ra Minh sát giả tạo. Mục đích thực sự của bố thí không phải là để phát triển Minh sát, mà để gặt hái những lợi ích của bố thí. Đó là lý do vì sao Đức Phật lại khuyên nên bố thí đến người thọ nhận

xứng đáng, ngài còn nói rằng một phước bố thí đến cộng đồng những vị sư hay đến Tăng (Saṅgha) sẽ đem lại quả báo to lớn, Saṅghedinnaṃ mahapphalaṃ. Để giữ một thái độ chính đáng hay có chánh kiến khi thực hành bố thí Đức Phật chỉ dẫn chúng ta thực hiện việc bố thí với đức tin nơi nghiệp (Kamma) và quả của nghiệp, chứ không suy xét tam tướng, vô thường, khổ và vô ngã.

Trong chuyện kể về bà Visakha, vị Đại tín nữ thời Đức Phật, có một điều đáng lưu ý là bà thực hành bố thí chỉ suy xét xem người ấy giới đức như thế nào, như đó là vị Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm hoặc A-la-hán, chứ không suy xét đến Tam Tướng. Do suy xét như vậy, bà khởi lên hỷ và lạc, đồng thời trau dồi được ngũ căn (indriya), ngũ lực (bāla), và thất giác chi (bojjhaṅga). Nếu thực hành bố thí mà suy xét đến tam tướng tốt hơn, hẳn bà sẽ nghĩ đến các vị sư đã chết bằng cách suy xét, “Họ đã qua đời, họ đã diệt mất rồi”. Nếu bà Visakha không biết điều đó, Đức Phật lẽ ra đã dạy bà phải làm như vậy!

- Câu hỏi 11: ***Người hành thiền có thấy vô thường, khổ và vô ngã lúc mới bắt đầu hành Minh sát không?***

Cách thức một Quán thừa hành giả (Vipassanā-yānika) hay một người thực hành Minh sát không có định của thiền chỉ, thực hành được giải thích như sau:

“Idhekacco pana vuttapakaram samatham anuppadetvā pañcupadanak-khadhe aniccadihi vipassati. Ayaṃ vipassanā.”

Nghĩa là: Ở đây, trong Thánh Chúng này, một vị thực hành Vipassanā quan sát năm uẩn (các hiện tượng thân tâm) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không đề khởi thiền định. Đó được gọi là thuần quán.

Như đã đề cập ở trên, một hành giả bắt đầu quán hay quan sát năm uẩn (các hiện tượng tâm và thân) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không đề khởi thiền định, tức không có cận định (Upacāra-samādhi) và an chỉ định (Appanā samādhi). Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là vị ấy thấy được vô thường, v.v… ngay lúc bắt đầu thực hành. Bao lâu người hành thiền không tránh xa được các triền cái, ở đây là những ý nghĩ lang thang, họ không thể trông đợi kinh nghiệm các đặc tánh thực của tâm và thân. Để tịnh hoá tâm khỏi các triền cái ấy, điều cần thiết là vị ấy phải phát triển nhất thời định (sát-na định) dựa trên Minh sát. Chỉ khi đó,vị ấy mới có thể hay biết về các đặc tánh thực của tâm và thân, phát sanh tuệ Minh sát gọi là Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa). Kế đến tuệ này được theo sau lần lượt bởi các tuệ gọi là Tuệ phân biệt nhân quả (Paccaya-pariggaha-ñāṇa), và Tuệ thẩm sát tam tướng - vô thường, khổ và vô ngã (Sammasana-ñāṇa). Vì sự giải thích chi tiết về điều này đã được nói đến trong Thanh Tịnh Đạo (Vissuddhi Magga), ở đây chúng tôi chỉ giải thích tóm tắt rằng một người quan sát năm uẩn dưới dạng vô thường v.v…mà thôi. Ngược lại, nếu một hành giả thấy được vô thường, khổ và vô ngã ngay lúc bắt đầu thực hành, điều đó sẽ trái ngược với sự giải thích của Thanh Tịnh Đạo.

Nó cũng ngược lại với cách tiến hành của Thất thanh tịnh (Bảy giai đoạn thanh tịnh gồm: 1. Giới tịnh (Sīlavisuddhi); 2.Tâm tịnh (Cittavisuddhi); 3. Kiến tịnh (Diṭṭhivisuddhi); 4. Đoạn nghi tịnh (Kaṇkhāvitaraṇavisuddhi); 5. Đạo phi đạo tri kiến tịnh (Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi); 6. Đạo tri kiến tịnh

(Paṭipadāñaṇadassanavisuddhi); 7. Tri kiến tịnh (Ñāṇadassanavissuddhi). Vì thế, điều đó cần phải tin là không đúng sự thực.

- Câu hỏi 12: ***Liệu có thể phát sanh tuệ Minh sát do đọc, "sanh và diệt" mà không quan sát danh và sắc đang thực sự sanh - diệt không?***

Thực sự không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không kinh nghiệm những đặc tánh thực của tâm và thân. Chẳng hạn, nếu bạn không thấy tia chớp ngay khoảnh khắc nó chớp lên, bạn không thể nào biết được tia chớp xuất hiện và biến mất như thế nào, có phải vậy không? Theo cách tương tự, bạn không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không quan sát tâm và thân ngay sát-na chúng xảy ra. Vì thế, kết luận đưa ra ở đây là người ta không thể phát sanh tuệ Minh sát thực vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã, chỉ bằng cách đọc "sanh và diệt" mà không quan sát tâm và thân đang thực sự sanh và diệt được. Đó là lý do vì sao người hành thiền phải ghi nhớ rằng chỉ khi họ quan sát tâm và thân đang sanh diệt, và nhờ đó kinh nghiệm được tính chất vô thường, v.v… của chúng, thì đó mới là tuệ Minh sát thực.

- Câu hỏi 13: ***Người ta có cần quan sát tâm và thân bằng cách gọi tên, liệt kê hoặc hình dung không?***

Người hành thiền phải quan sát tâm và thân. Vậy thì, cách quan sát đúng là như thế nào? Liệu nó có phải được làm bằng cách gọi tên, hay kể ra từng khoản, hoặc mường tượng chúng như hình thể rắn chắc không? Không, bạn không cần quan sát chúng bằng cách gọi tên, vì gọi tên hoàn toàn không quan trọng, cũng chẳng phải bằng cách kể ra từng khoản thế này, thế nọ là các hiện tượng tâm lý hoặc vật lý (danh pháp hoặc sắc pháp); thế này, thế nọ là tâm và các tâm sở của nó v.v…

Thêm nữa, có một số người đang thực hành bằng cách mường tượng, hay hình dung các đối tượng như được tạo ra bởi các phân tử bụi (vi trần). Trong thực tế, các phân tử chỉ biểu thị đặc tính bằng màu sắc và cảm thọ, chứ không có gì khác. Nghĩ về âm thanh, chẳng hạn, chứ không thể nào mường tượng (âm thanh) thành các phân tử được. Đối với mùi và vị cũng tương tự như vậy. Cho dù chúng có thể được mường tượng như những vật chất, thì các hiện tượng tâm lý hay danh pháp cũng không cách nào có thể mường tượng thành phân tử được. Chẳng hạn, thử mường tượng tâm xem. Đó là điều không thể, có phải không? Thử mường tượng tham hoặc sân xem. Mặc dù chúng thực sự hiển nhiên, song không thể hình dung được. Cảm thọ khó chịu (thọ khổ) cũng vậy, không thể hình dung được mặc dù chúng thực sự rõ ràng. Thực ra, cái người ta phải quan sát là bản chất thực của đối tượng, vốn có thể được kinh nghiệm dưới dạng các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Dĩ nhiên, đây không phải là những lời tôi nói, mà là những dẫn chứng từ Thanh Tịnh Đạo. Có thể Thanh Tịnh Đạo là một tác phẩm kinh điển quá cao đối với một số người. Tuy nhiên, một đoạn từ cuốn Abhidhamma, gọi là Yếu Nghĩa của Vi Diệu Pháp (Abhidhammatthasaṅgaha) có lẽ sẽ rất rõ ràng đối với mọi người học Phật, nói như sau:

"Lakkhana-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nāma-rūpa-pariggaho diṭṭhi-visuddhi nāma."

Kinh nghiệm tâm và thân, dưới dạng các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng, dẫn đến kiến tịnh.

Đây là đoạn văn gần như được mọi người học Phật kể cả những chú Sadi nhỏ học thuộc lòng. Lúc còn nhỏ tôi cũng đã học thuộc lòng đoạn ấy. Nếu bạn không nhớ nó, rất có thể bạn sẽ thực hành bằng cách mường tượng các đối tượng thành những phân tử bụi.

- Câu hỏi 14: ***Sati-paṭṭhāna có nghĩa là niệm, nằm trong nhóm định (Samādhikkhandha). Vậy thì, phải chăng đó là một loại pháp hành thiền định (Samātha), chứ đâu phải thiền Vipassanā?***

Một số người đã nêu câu hỏi như vừa đề cập ở trên bởi vì họ chỉ phân tích chữ sati-paṭṭhāna trên căn bản quan niệm riêng của họ, mà không nhìn vào toàn thể bài Kinh. Thực ra, ngay cả ở phần Uddesa, phần tóm tắt của bài Kinh, chữ Sampajano (hay biết các hiện tượng một cách đúng đắn và chính xác, Hán dịch là trí tuệ tỉnh giác) rõ ràng đã được đề cập, mà điều này chỉ ra cho thấy đó là Minh sát trí. Nếu bạn nhìn vào phần giải thích của bài kinh, gọi là Niddesa (Quảng thuyết), bạn sẽ thấy đoạn *"Samudaya-dhammānupassī vā"* (quan sát các pháp hay hiện tượng sanh khởi). Trong trường hợp của thiền định (Samātha), bạn không bao giờ thấy các hiện tượng sanh và diệt, và sự tương tác của chúng, thay vào đó, bạn phải chăm chú không ngừng vào một đối tượng duy nhất.

Và rồi, bạn có thể thấy những đoạn *"Anissito ca viharati",* (sống không chấp trước và tà kiến), *"na ca kiñci loke upādiyati"* (không chấp thủ vào điều gì trong thế gian - năm uẩn). Chỉ có trong thiền Minh sát bạn mới có thể thấy sự sanh và diệt, và bạn không chấp trước vào gì cả. Vì thế, ngay cả trong những phần thuộc về thiền chỉ (Samātha) như Anāpāna (niệm hơi thở vô và hơi thở ra), Paṭikūlamanasikāra (quán tính chất đáng nhờm gớm hay quán 32 thể trược) được nói rõ là nhằm mục đích trình bày cách làm thế nào để thực hành Minh sát dựa trên thiền chỉ. Không cần phải nói đến các phần như quán tứ oai nghi (Iriyāpatha), thực hành tỉnh giác (Sampajañña) v.v…. Rõ ràng ngay cả những phần như quan sát các cảm thọ (Vedanā-nupassanā), quan sát tâm (Cittā-nupassanā), và quan sát các pháp (Dhammā-nupassanā) cũng không liên quan gì đến thiền chỉ, mà chúng thực sự là Minh sát thuần tuý.

- Câu hỏi 15: ***Đức Phật có dạy chúng ta quán hay quan sát cái 'đi' như là danh và sắc không?***

"Gacchanto vā gacchāmī'ti pajānāti", khi đi, biết "đi". Khi đi chỉ việc biết 'đi' thì không có gì vất vả lắm. Tất nhiên, điều đó quá đơn giản để bạn có thể tin là mình đang thực hành Pháp (Dhamma). May thay đó là điều chính Đức Phật đã dạy, nếu không thì ắt hẳn nó đã bị ném đi rồi. Ngay cả như vậy, một số người cũng lý luận rằng nó không phải như thế ấy, mà phải thế này thế nọ. Điều đó chẳng khác nào vẽ rắn thêm chân khi mà không có gì để sửa chữa hay để hiệu đính vậy. Cũng theo cách tương tự, họ muốn đưa ra lý do rằng nếu như người ta phải quan sát 'cái đi' khi đi, thì điều đó sẽ làm cho điệu bộ của họ vụng về mất. Ngoài ra, họ còn nói quan sát như thế cũng vẫn là quan sát đối tượng thuộc về khái niệm chế định chứ không phải đối tượng chân đế. Đó cũng chỉ là vẽ rắn thêm chân mà thôi. Những gì Đức Phật dạy không đòi hỏi phải hiệu đính lại. Nếu nhất thiết phải nghĩ về các đối tượng chân đế, có lẽ Đức Phật đã nói khác. Có thể Ngài sẽ nói rằng *"Gacchanto vā nāma-rūpantī pajānātī"*, khi đi, biết 'danh và sắc'.

- Câu hỏi 16: ***Làm thế nào một người quan sát được hơi thở vô và hơi thở ra dưới hình thức thiền chỉ (Samātha) và cũng dưới hình thức thiền Minh sát?***

Dù người đó đã đắc thiền hay không, nếu họ quan sát hơi thở vô và hơi thở ra thông qua hình dạng hay tướng (của hơi thở) thì đó là thiền chỉ, còn quan sát hơi thở dưới dạng cảm thọ, hay sự rung động, đó là thiền Minh sát.

- Câu hỏi 17: ***Nếu chúng ta cứ duy trì việc quan sát cái đau, sự nóng bức hay tê cứng mà không chịu thay đổi oai nghi liền, thì thực sự đó có phải là tự ép xác hay khổ hạnh (Atta-kilamatha-nuyoga) không?***

Có người bảo tôi một vị thiền sư cư sĩ kia nói rằng nếu bạn có cái đau, nóng bức hay sự tê cứng do ở trong một tư thế (oai nghi) nào đó quá lâu, bạn nên thay đổi oai nghi. Nếu không, đó sẽ là một loại pháp hành khổ hạnh. Thực ra quan điểm đó không có căn cứ, và chú trọng quá nhiều đến “lợi ích tỉnh giác”, Satthakasampajañña, tức suy xét xem điều gì có lợi (Có bốn loại tỉnh giác: 1. Satthakasampajañña - Lợi ích tỉnh giác; 2. Sappāyasampajañña - Thuận lợi tỉnh giác; 3. Gocārasampajañña – Hành xứ tỉnh giác; 4. Asammohasampajañña – Bất mê tỉnh giác). Khi bạn thực hành thiền chỉ và thiền Minh sát, chủ yếu là phải có Khantī-saṃvara, nghĩa là tự chế, hay phòng hộ với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn (Saṃvara hay phòng hộ có năm cách: 1. Pāṭimokkha Saṃvara – phòng hộ bằng giới bổn Ba la đề mộc xoa; 2. Sati Saṃvara – phòng hộ bằng niệm; 3. Ñāṇa Saṃvara – phòng hộ bằng trí tuệ; 4. Khanti Saṃvara – phòng hộ bằng kham nhẫn; 5. Viriya Saṃvara – phòng hộ bằng tinh tấn. Xem thêm trong Đoạn Trừ Lậu Hoặc). Chỉ khi bạn duy trì việc thực hành với pháp kham nhẫn, tức kham nhẫn chịu đựng cái đau, v.v… ngoại trừ trường hợp không thể chịu đựng nổi, thì định và tuệ mới phát sanh. Ngược lại, nếu bạn thường xuyên thay đổi oai nghi, sẽ không còn lại chỗ nào cho định và tuệ Minh sát nữa. Mọi người, nếu đã từng hành một cách nghiêm túc, đều biết rõ điều đó. Vì thế, bạn nên thực hành với pháp kham nhẫn cho đến mức có thể, đừng thay đổi oai nghi thường xuyên quá. Đó đích thực là phòng hộ bằng kham nhẫn - Khantī-saṃvara, chứ hoàn toàn không phải là khổ hạnh, hay ép xác gì cả, bởi vì một sự nhẫn nại như vậy không cố ý tự làm khổ mình, mà chỉ giúp cho người hành thiền phát triển khả năng kham nhẫn phòng hộ, chánh niệm, định và tuệ Minh sát mà thôi.

Thực sự, Đức Phật muốn người hành thiền duy trì việc thực hành một cách không khoan nhượng hơn là cứ thay đổi oai nghi của mình cho đến khi hoàn thành A-la-hán Thánh đạo ngay tại chỗ ấy. Điều này được nói đến trong "Đại Kinh Rừng Sừng Bò" - Mahā Gosinga Suttaṃ (Trung Bộ I): Giả sử, nếu người hành thiền ngồi tư thế ngồi kiết già, hạ quyết tâm, "Ta sẽ không đứng dậy khỏi thế ngồi kiết gìa này cho đến khi loại trừ tâm khỏi tham, và đoạn tận hết mọi tâm phiền não.", thời người này được chấp nhận như một người làm chói sáng khu rừng Gosinga. Do đó, những ai dạy rằng nếu một người thực hành kham nhẫn với các cảm thọ khổ, thì giống như ép xác khổ hạnh, là đang xúc phạm những người hành thiền dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, và làm hỏng giáo Pháp của Ngài. Hơn nữa, họ còn hủy diệt viễn cảnh của những người hành thiền đang cố gắng hoàn thành định và tuệ Minh sát.

Trong Kinh nói đến Khanti-Saṃvara – Phòng hộ bằng kham nhẫn: **“Này các Tỳ kheo, trong giáo Pháp này, một vị Tỳ kheo có như lý tác ý (suy xét chân chánh) tu tập kham nhẫn với lạnh, nóng, đói, khát, ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, rắn, rít, bò cạp, và những lời mắng nhiếc sỉ vả. Thậm chí vị ấy còn phải kham nhẫn với những đau đớn về thể xác hoặc những bệnh hoạn gay gắt, nghiệt ngã, khủng khiếp và chết người. Này các Tỳ kheo, đối với một vị Tỳ kheo như vậy, những phiền não tàn hại và làm cho đau đớn không còn xảy ra nữa. Vị ấy có thể vượt**

qua những phiền não như thế với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn và chịu đựng." *(Majjhimā I,113)*

Đoạn văn vừa đề cập ở trên, nằm trong bài kinh gọi là Kinh Tất Cả các Lậu Hoặc (Sabbāsava Sutta), ở đây Đức Phật đã chỉ dẫn người hành thiền phải chịu đựng ngay cả với cái đau chết người. Điều đó cần phải ghi nhớ trong tâm. Thêm nữa, trong Chú giải, có một số câu chuyện giống như câu chuyện của Trưởng lão Lomasanaga, người đã không từ bỏ quyết tâm, mà dành hết thời gian của mình vào việc thực hành giữa trời trong suốt giai đoạn Antara-ratthaka. Đây là giai đoạn chuyển tiếp giữa hai tháng cuối cùng của một năm, và được xem như là thời kỳ lạnh nhất. Thậm chí có cả tuyết.

Vì thế, bạn không nên thay đổi oai nghi do cái đau vừa phải như tê cứng, nóng bức, hay đau nhức. Bạn nên duy trì việc quan sát và kham nhẫn với quyết tâm không thay đổi oai nghi. Nếu có thể, thậm chí bạn nên cứ tiếp tục thực hành bất kể đến mạng sống. Nhờ làm như vậy bạn có thể tạo ra Kham nhẫn phòng hộ, tuệ Minh sát và định. Nếu cái đau không thể chịu đựng nổi, thì bạn nên thay đổi oai nghi bằng cách ghi nhận sự thay đổi này thật cẩn thận để cho chánh niêm, định và tuệ Minh sát không bị đánh động.

Có số người giải thích Atta-kilamatha (tự hành xác) theo cách trái ngược lại với giáo Pháp của Đức Phật. Theo họ, thực hành là một hình thức tự hành xác. Sự giải thích như vậy rõ ràng là ngược lại với lời dạy của Đức Phật, vì thậm chí Ngài còn dạy chúng ta thực hành không màng đến mạng sống và chân tay. **"Dù chỉ còn lại da và xương, dù máu thịt ta có khô cạn, ta sẽ không ngừng thực hành cho đến khi hoàn thành sự giác ngộ Đạo Quả ta mong muốn"** Đức Phật nói chúng ta nên quyết tâm kiên định và tiếp tục thực hành một cách không khoan nhượng. Do đó, một sự thực hành tích cực như thế không thể nói là ép xác Atta-kilamatha vì nó giúp người hành thiền tạo ra định và tuệ Minh sát.

Nói gì đến hành thiền, ngay như việc giữ giới, người ta cũng phải chịu khó chịu khổ ở một mức nào đó, song không thể bảo như thế là hành khổ hạnh ép xác vì nó giúp cho định và tuệ Minh sát phát triển. Chẳng hạn, khi giữ bát quan trai giới hay thập giới, người ta phải nhịn ăn vào buổi chiều, điều này có thể làm khó chịu, đặc biệt đối với những người còn trẻ. Tuy nhiên, không thể nói đó là hành xác vì nó hỗ trợ cho việc hoàn thành giới của một người.

Dĩ nhiên, đối với một số người, đầu tư nỗ lực cho việc giữ giới không sát sanh, v.v… là rất khó, song Đức Phật tán dương nỗ lực này như 'hiện tại khổ, tương lai lạc' trong Đại Kinh Pháp hành – Mahā-dhamma-dayada, Mūla paṇṇāsa (M. I) như sau:

"Ở đây, này các Tỳ kheo, có người với khổ với ưu, từ bỏ sát sanh, và do duyên từ bỏ sát sanh cảm thọ khổ ưu (đối với 9 giới còn lại cũng vậy). Vị ấy sau khi thân hoại mạng chung, nhất định sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Này các Tỳ kheo, thực hành mười giới như thế được gọi là, 'hiện tại khổ; tương lai quả báo lạc.'"

Vì thế, một pháp hành không nên xem là tự hành xác khi nó giúp người ta trau dồi giới đức, thiền định và tuệ Minh sát, vì đó là Trung Đạo, Majjhimā-paṭipadā. Trái lại nếu một pháp hành không liên quan đến giới, định và tuệ, dĩ nhiên, pháp hành đó phải được xem như tự hành xác.

- Câu hỏi 18: ***Có thực rằng việc quan sát các cảm thọ lạc sẽ làm phát sanh dục lạc, trong khi chánh niệm trên các cảm thọ khổ là đồng nhất với tự hành xác. Nếu vậy, phải chăng người hành thiền không quan sát gì hết, ngoại trừ duy nhất cảm thọ trung tính (thọ xả)?***

Ngay cả trong trường hợp của việc hành thiền Minh sát, có số người cũng nói một cách lạ lùng rằng việc quan sát các cảm thọ lạc sẽ làm phát sanh dục lạc, còn chánh niệm trên các cảm thọ khổ là đồng nhất với tự hành xác. Do đó, người hành thiền không quan sát cả hai. Cảm thọ trung tính là cảm thọ duy nhất nên quán. Đó là một quan niệm sai lầm không có bằng chứng nào chứng minh được. Trong phần quán thọ của Kinh Đại Niệm Xứ - Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, Đức Phật đã chỉ dẫn chúng ta một cách rõ ràng là phải quan sát tất cả mọi loại thọ, như sau:

"Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti

Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti"

Nghĩa là: Khi cảm giác một cảm thọ lạc, người hành thiền biết ta đang cảm giác một cảm thọ lạc. Khi cảm giác một cảm thọ khổ, người hành thiền biết ta đang cảm giác một cảm thọ khổ.

Hơn nữa, có nhiều bài Kinh khác còn đưa ra những bằng chứng tương tự để chứng minh rằng tất cả các loại thọ phải được ghi nhận như sau:

"Yapidaṃ cakkhu- samphassa- paccayā uppajjhāti vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā. Tampi aniccanti yathā- bhūtaṃ pajānātī."

Dịch: Duyên nhãn xúc, các thọ, lạc, khổ, trung tính sanh, những thọ ấy phải được như thực quan sát là vô thường.

Kết luận lại là bất cứ hiện tượng hay pháp nào nằm dưới năm thủ uẩn - Upādānakkhandha (năm uẩn vốn bị chấp thủ và tà kiến, xem đó là tôi, v.v…) đều có thể là một đối tượng để quan sát.

- Câu hỏi 19: ***Có thực rằng sự kiện nằm hay lăn một cách thô tháo và bất thường trên sàn nhà trong lúc người này đang hành tích cực cũng có cái gì đó liên quan đến sự giác ngộ phải không?***

Vào lúc chứng thiền (jhāna - một trạng thái an trú trong định sâu), oai nghi của người hành thiền rất vững chắc và kiên cố không có chút chuyển động nào. Nó có thể kéo dài trong một thời gian, có khi một, hai, hay ba giờ hoặc hơn nữa. Vì thế, người hành thiền có thể trú trong oai nghi ngồi thậm chí suốt cả ngày hoặc đêm, không lay động hay đổ xuống. Phải ghi nhớ điều này. Có số người nghĩ rằng nằm một cách thô tháo hay lăn không bình thường trên sàn nhà trong lúc người này đang hành tích cực cũng có cái gì đó liên quan đến sự giác ngộ. Điều đó hoàn toàn sai lầm bởi vì thiền (jhāna), hay Đạo - Quả (Magga-Phala) được gọi là 'Appanā' - an chỉ - giữ cho oai nghi của người hành thiền như ngồi hoặc đứng được vững chắc và không thay đổi y như nó

là lúc ban đầu (nghĩa là lúc đầu ngồi sao thì sẽ giữ nguyên như vậy). Điều này đã được nói rõ trong Chú giải như sau:

"Appanā- javanaṃ iriyāpathampi sannameti - An chỉ định duy trì oai nghi"

Vì thế, chúng ta có thể kết luận theo tinh thần Kinh điển Pāli rằng nằm hay lăn một cách thô tháo và không bình thường trên sàn nhà, trong lúc đang hành tích cực không liên quan gì đến sự giác ngộ.

- Câu hỏi 20: ***Gì là sự khác nhau giữa học thông qua tưởng (sañña) và ghi nhận thông qua niệm (sati)?***

Chính 'tưởng' (sañña) ghi nhận các đối tượng giác quan để khắc sâu chúng vào trong trí nhớ của một người, trong khi 'niệm' (Sati) chỉ hay biết về các đặc tính và Tam Tướng (vô thường, khổ và vô ngã) của những đối tượng ấy, chứ không nhớ hay nhận thức những hình ảnh, v.v… của chúng. Tuy nhiên, chữ 'sati', hay niệm nghĩa đen của nó lại là nhớ, vì thế nó được giải thích như là "ghi nhận" cho phù hợp. Ghi nhận ở đây chỉ là sự quan sát tâm và thân hay danh và sắc ngay sát-na chúng xảy ra để hay biết đúng như chúng thực sự là. Do đó, mặc dù về ngữ pháp hai chữ nghe có vẻ tương tự, song trên thực tế chúng lại khác nhau.

- Câu hỏi 21: ***việc quan sát sự phồng và xẹp của bụng có phù hợp với lời dạy của Đức Phật không?***

Đối tượng phồng và xẹp của bụng được bao gồm trong các hiện tượng vật lý, và cũng nằm trong sắc uẩn (rūpa-kkhandha). Dưới dạng Mười hai xứ (Xứ - Ayatana - chỗ tâm thức khởi sanh: 1. Nhãn xứ; 2. Nhĩ xứ; 3. Tỷ xứ; 4. Thiệt xứ; 5. Thân xứ; 6. Ý xứ; 7. Sắc xứ; 8. Thinh xứ; 9. Hương xứ; 10. Vị xứ; 11. Xúc xứ; 12. Pháp xứ), nó được kể trong Xúc xứ (photthabba-yatana). Còn về Giới (Dhātu) nó là Xúc giới (Photthabba-dhātu) trong số Mười tám giới (Giới - Dhātu: 1. Nhãn giới; 2. Sắc giới; 3. Nhãn thức giới; 4. Nhĩ giới; 5. Thinh giới; 6. Nhĩ thức giới; 7. Tỷ giới; 8. Hương giới; 9. Tỷ thức giới; 10. Thiệt giới; 11. Vị giới; 12. Thiệt thức giới; 13. Thân giới; 14. Xúc giới; 15 Thân thức giới; 16. Ý giới; 17. Pháp giới; 18. Ý thức giới). Trong Tứ đại, nó được gồm trong phong đại hay yếu tố gió. Dưới dạng Tứ Thánh Đế, nó được nói là Khổ Đế (Dukkha sacca), tức sự thực của khổ. Như vậy, trong nghĩa tối hậu, đối tượng phồng và xẹp của bụng này nằm dưới Sắc uẩn (Rūpa-kkhandha), Xúc xứ (Photthabba yatana), Phong đại (Vāyo Dhātu), và Khổ đế (Dukkha Sacca), được xem như đủ điều kiện làm một đối tượng cho Vipassana (Minh sát) để nhận thức Tam Tướng vô thường, khổ và vô ngã, theo lời dạy của Đức Phật.

- Câu hỏi 22: ***Phải chăng đức Bồ Tát (Bodhisatta) đã đạt đến giác ngộ tối thượng nhờ quan sát hơi thở vô – ra (Anāpānā)?***

Đức Phật – tương lai hay đức Bồ Tát lúc đó đã đề khởi Vipassana, bằng cách thấy các hiện tượng bên trong và bên ngoài trong toàn thể vũ trụ (thân - tâm), đang sanh và diệt. Vì thế Đức Phật nói:

"Pañcannaṃ upādāna-kkhandhanaṃ udaya-yabba-nupassī vihasiṃ"

“Ta đã dùng thời gian để quán năm thủ uẩn đang sanh và diệt.” (Ở đây, năm thủ uẩn - Upādānakkhandha, có nghĩa là Năm uẩn bị chấp thủ và tà kiến)

Quan sát năm thủ uẩn đang sanh và diệt, Ngài khởi lên trí tuệ Minh sát, dần dần từng bước dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn qua việc đắc Tu-đà-hoàn Đạo (Sotāpannā Magga). Rồi Ngài lại thực hành Minh sát theo cách tương tự, và chứng nghiệm Niết-bàn qua Tư-đà-hàm Đạo (Sakadāgāmī Magga), tầng giác ngộ thứ hai. Một lần nữa Ngài trở lại với việc Minh sát, và chứng ngộ Niết-bàn qua A-na-hàm Đạo (Anāgāmī Magga), tầng giác ngộ thứ ba. Và cuối cùng Ngài trở lại với Minh sát, và chứng đắc viên mãn Niết-bàn qua tầng giác ngộ cuối cùng, A-la-hán Đạo (Arahanta Magga) còn gọi là Lậu Tận (Tận diệt mọi phiền não lậu hoặc Asāvakkhaya), trở thành Phật, bậc Toàn giác.

- Câu hỏi 23: ***Liệu có thể biết được các hiện tượng (các pháp) quá khứ và vị lai, đúng như chúng là không?***

Trong Anupada Sutta, Uparipaṇṇāsa (Kinh Bất Đoạn, TB.III), bài kinh đặc biệt đề cập rằng trong trường hợp thực hành Minh sát của các vị đệ tử (ở đây nói về ngài Xá-lợi-phất), chỉ có các hiện tượng bên trong là quan trọng đối với việc thực hành, và những gì còn lại có thể được kinh nghiệm bằng cách phán đoán hay suy luận. Vì thế điều quan trọng là phải hay biết các hiện tượng bên trong từ kinh nghiệm của chính mình. Trong số đó, các hiện tượng tương lai không thể kinh nghiệm như chúng thực sự là, bởi vì chúng vẫn chưa đi vào hiện hữu. Đối với các hiện tượng quá khứ, chẳng hạn những hiện tượng trong các kiếp quá khứ không cách nào có thể kinh nghiệm chúng như thực được, mà chỉ nhờ suy luận hay phán đoán. Ngay cả trong kiếp sống này cũng vậy, không dễ gì kinh nghiệm các đối tượng đã gặp những năm, tháng, tuần hay ngày, trước. Thực sự ra, ngay cả các hiện tượng của giờ trước cũng đã khó mà kinh nghiệm trong nghĩa tối hậu, bởi vì ngay khi người bình thường thấy hay nghe một đối tượng thì họ liền xem đó như một con người, ngã hay tha, nam hay nữ.

Vì thế, theo Bhaddeka-ratta Sutta (Kinh Bhaddeka-ratta) thì chúng ta phải khởi sự việc thực hành Minh sát của chúng ta bằng cách quan sát các hiện tượng hiện tại ngay sát-na chúng xảy ra. Và điều này cũng hợp với Kinh Niệm Xứ vốn dạy 'khi đi, biết đang đi', v.v… bạn phải khởi sự hành Minh sát với các đối tượng hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v... Sở dĩ có sự phức tạp ở đây là vì Kinh Vô Ngã Tướng (Anattā-lakkhaṇa Sutta) này bắt đầu với các hiện tượng quá khứ, do đó, người ta có thể lầm lẫn cho rằng hành giả nên bắt đầu Minh sát với các hiện tượng quá khứ.

- Câu hỏi 24: ***Có nên thực hành bằng cách đọc thầm và suy xét "thân này là vô thường, thân này là vô thường" không?***

Giả sử, bạn thực hành bằng cách đọc thầm và suy xét "Rūpaṃ Aniccaṃ, Rūpaṃ Aniccaṃ” (sắc là vô thường, sắc là vô thường), các thuật ngữ bạn dùng tất nhiên là đúng.Tuy nhiên, nếu bạn được hỏi đích xác bạn đang quán cái gì, hay sắc nào bạn muốn nói là vô thường, thì câu trả lời chắc sẽ chỉ là tên gọi suông mà thôi. Có rất nhiều câu hỏi được nêu ra ở đây, chẳng hạn: bạn đang quán sắc nào, sắc quá khứ, sắc hiện tại, hay sắc tương lai; và đó là sắc bên ngoài hay bên trong. Câu trả lời tất sẽ mơ hồ. Giả sử, nếu đó là sắc bên trong, thì nó ở phần nào trong thân, ở đầu, mình, chân tay, da, thịt, ruột, gan hay ở phần nào khác? Câu trả lời không là gì ngoại trừ tên gọi hay danh xưng suông, và vô thường do suy nghĩ. Đó chẳng qua là những gì bạn nghĩ tới nghĩ lui nhiều lần, cũng giống như tụng kinh chứ không có gì hơn.

- Câu hỏi 25: ***Vì sao người hành thiền không được chỉ dẫn quán hơi thở vô và hơi thở ra?***

Theo quan niệm của tôi, tôi đồng ý với điều cho rằng có thể tu tập Vipassanā bằng cách quán hơi thở vô ra, cảm giác yếu tố gió hay Phong đại, và tâm ghi nhận liên quan trong đó. Tuy nhiên, trong Thanh Tịnh Đạo mười bốn phần quán thân (kāya-nupassanā) được chia ra làm hai phần, Samātha và Vipassanā. Anāpānā (quán hơi thở) được sắp vào thiền chỉ (Samātha) như sau:

"Iriyāpatha-pabbaṃ catu- sampajjañā- pabbaṃ dhātu- manasikāra pabbanti imāni tīni vipassanā- vāsena vuttanti- ānāpāna-pabbaṃ pana paṭikūla- manasikāra-pabbañca imānevettha dve samādhi-vasena vuttanti." (Visuddhi-magga I,p232)

Dịch: "Ba phần như quán bốn oai nghi, bốn loại tỉnh giác và bốn đại chủng (bốn yếu tố căn bản), được dạy dưới dạng thiền Minh sát, trong khi chỉ có hai phần như quán hơi thở vô ra, và quán ba mươi hai thể trược dạy dưới dạng thiền chỉ."

Như trên đã đề cập, Thanh Tịnh Đạo rõ ràng sắp quán hơi thở (ānāpāna) như tu tập thiền chỉ hay thiền định. Nếu tôi hướng dẫn các thiền sinh quán hơi thở vô ra để phát triển Vipassanā, thì theo những gì Thanh Tịnh Đạo đã đề cập ở trên, tôi chắc chắn sẽ bị đổ lỗi là đang dạy thiền định, chứ không phải thiền Minh sát. Vì thế hẳn là tôi không thể cứ khăng khăng nói ngược với Thanh Tịnh Đạo rằng tôi đang dạy thiền Minh sát. Đó là lý do vì sao tôi không hướng dẫn người hành thiền thực hành quán hơi thở vô ra như thiền Minh sát. Tuy nhiên, tôi cũng cho phép người hành thiền quán hơi thở nếu anh ta hay cô ta nài nỉ. Tôi chưa bao giờ bảo họ không được.

Có một điều cần phải ghi nhớ là: Thanh Tịnh Đạo, và Vô Ngại Giải Đạo (Patisambhidā Magga) đều nói rõ rằng khi bạn thực hành quán hơi thở, tâm bạn phải tập trung độc nhất vào lỗ mũi, chứ không theo hơi thở đi vào và đi ra. Mục đích là để đề khởi chuẩn bị định và định của bậc thiền (jhānic). Tuy nhiên, trong trường hợp của thiền Minh sát, đối tượng không giới hạn cho hiện tượng vật lý ở một nơi đặc biệt nào. Song, nếu tôi chỉ dẫn người hành thiền quan sát các hiện tượng khác như cảm giác xúc chạm hay tâm lang thang hoặc thấy, nghe, v.v… thì, những chỉ dẫn của tôi sẽ ngược lại với hai bộ sách có thẩm quyền đã nói ở trên, và tôi cũng buộc phải bị chỉ trích về việc đó. Tôi hy vọng những câu trả lời này sẽ thỏa mãn được câu hỏi tại sao tôi không hướng dẫn người hành thiền thực hành quán hơi thở để phát triển Minh sát.

- Câu hỏi 26: ***Việc quan sát sự phồng và xẹp của bụng không đi quá xa tinh thần kinh điển Pāli chứ?***

Ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng không đi quá xa tinh thần của kinh điển Pāli. Thực sự có cả ngàn nguồn tham chiếu kinh điển để chứng minh cho điều đó, chẳng hạn như trong Tương Ưng Mười Hai Xứ - Saḷāyatana Samyutta, v.v… Ở đó đề cập rõ ràng rằng không quan sát các hiện tượng đang khởi sanh ở sáu căn môn (6 giác quan), dẫn đến các tâm phiền não, và rằng chỉ khi người hành thiền kinh nghiệm tính chất thực của chúng nhờ quan sát (chúng), họ mới có thể chứng đắc Đạo, Quả, và Niết-bàn. Chỉ một mình bài kinh Mālunkya-putta (Kinh Ma-lun-kya put-ta) cũng có thể làm sáng tỏ điểm này.

Trong kinh Mālunkya-putta (Kinh Ma-lun-kya put-ta) bạn cũng có thể thấy rõ là những đối tượng người ta không bao giờ gặp sẽ không dẫn đến các tâm phiền não, trong khi những đối tượng người ta gặp có thể đưa đến phiền não. Kinh Niệm Xứ cũng trực tiếp đề cập đến cách làm thế nào để quan sát bốn yếu tố căn bản (tứ đại). Vào sát-na người hành thiền quan sát sự sanh và diệt, yếu tố chiếm ưu thế là yếu tố gió hay phong đại, và tất nhiên sự quan sát yếu tố đó là quán tứ đại (Dhātu-manasikāra). Thay vì dùng những thuật ngữ, ở đây chúng tôi dùng ngôn ngữ hàng ngày để nhận diện đối tượng theo đúng như cách mà Đức Phật đã chỉ dẫn: "khi đi, biết đi" Nhờ quan sát theo cách ấy, bạn nhất định sẽ thấy những đặc tính thực của chúng, như cứng đơ, chuyển động v.v…, đang sanh và diệt từ sát-na này đến sát-na khác khi định và tuệ của bạn đủ thành thục.

Hơn nữa, điều này còn thực sự hài hoà với Kinh Niệm Xứ, phần quán pháp dưới dạng sáu nội ngoại xứ (Satipaṭṭhāna Sutta āyatanaDhammanupassanā-pabba), vốn đề cập như sau: Biết (tuệ tri) thân, biết hay tuệ tri những cảm giác xúc chạm – kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti. Ở đây bài kinh đề cập đến cách làm thế nào để biết cảm giác xúc chạm hay Xúc nơi bất cứ phần nào của thân, điểm xúc chạm và các yếu tố vật lý vi tế liên hệ. Do đó, việc quan sát 'phồng, xẹp' không đi xa khỏi kinh điển Pāli, mà hoà hợp với chúng. Như vậy, một cách hợp lý chúng ta có thể cho rằng bất kỳ một hoạt động nào của thân ngoại trừ bốn oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm), đều được quan sát hợp với đoạn kinh Pāli: "yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti" (dù cho thân ở trong tư thế nào, tuệ tri hay biết nó là như vậy). Tuy nhiên, nếu một hành giả không thoả mãn với việc quan sát sự sanh và diệt, mà muốn dùng những thuật ngữ được đề cập trực tiếp trong Sati paṭṭhāna, khi thực hành, thì họ sẽ được chỉ dẫn để ghi nhận 'ngồi, ngồi' khi đang ngồi; 'đứng, dứng' khi đang đứng; hoặc 'nằm, nằm' khi đang nằm một cách nhất quán. Song chúng tôi không hướng dẫn người hành thiền quan sát hơi thở sợ rằng nó sẽ trái ngược với Thanh Tịnh Đạo, và Chú giải Kinh Niệm Xứ vốn đề cập đến việc hành thiền quán hay thiền Minh sát chỉ sau khi đã đề khởi một bậc thiền (jhāna) bằng cách quan sát hơi thở ānāpāna. Tuy nhiên, tôi cũng cho phép bất cứ ai quan sát hơi thở, nếu họ xin. Tôi không bao giờ bác bỏ yêu cầu của họ.

- Câu hỏi 27: ***Nếu một người quan sát sự 'phồng, xẹp' có phải là tu tập định hay thiền chỉ (Samātha) không?***

Sự 'phồng, xẹp' được kể trong yếu tố gió hay phong đại gọi là Assasa-passasa, một trong sáu loại gió thuộc phong đại. Thực sự ra, sự 'phồng, xẹp' thuộc về bốn loại gió của phong đại là: Aṇga-maṇga-nusari-vāyo (gió đi qua các phần của thân), Assasa-passasa-vāyo (hơi thở vô và hơi thở ra), Kucchisaya-vāyo (gió trong bao tử), và Yam-va-taṃ-va-vāyo (gió thông thường).

Đối tượng, sự 'phồng, xẹp', được kể trong hơi thở vô ra vì nó liên quan chính yếu đến hơi thở, và thể hiện ra như kết quả của việc thở. Tuy vậy, tôi vẫn không có ý muốn nói nó là ānāpāna - niệm hơi thở, vì trong trường hợp của thực hành niệm hơi thở, người hành thiền được hướng dẫn tập trung tâm trên hơi gió đi qua mũi và môi trên theo Vô Ngại Giải Đạo và Thanh Tịnh Đạo, v.v… Vì thế quán 'phồng, xẹp' không phải là thực hành niệm hơi thở mặc dù người hành thiền cũng quan sát hơi thở vô ra nếu nó chuyển động trong bụng. Nhưng, khi ấy nó là Dhātu-vavaṭṭthāna (quán trên sự phân tích các giới hay tứ đại), bởi vì bất kỳ đại nào cũng có thể được quan sát để phát triển Vipassanā.

- Câu hỏi 28: ***Trong Kinh Niệm Xứ nói rằng người hành thiền nên quán hơi thở vô ra làm cho rõ chặng đầu, chặng giữa, và chặng cuối của nó, trong khi Vô Ngại Giải Đạo lại cho rằng quan sát hơi thở vô ra theo chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối có thể dẫn đến sự hoại định. Tại sao hai tác phẩm Pāli lại trái ngược nhau như vậy?***

"Sabba-kāya-paṭisaṃvedī", biết toàn hơi thở. (Pāli)

"Adi-majjha-pariyosanaṃ viditaṃ karonto", làm cho rõ chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối. (Chú giải)

"Api ca kho phusana-vāsena ca thapana-vāsena ca manasi katabbaṃ". Người hành thiền phải quan sát quan sát hơi thở làm cho rõ chặng đầu chặng cuối và chặng giữa, nhưng chỉ quan sát trên mũi chỗ hơi gió tiếp xúc rõ rệt nhất. (Visuddhi Magga I, p.272)

Theo Kinh và các bản Chú giải Pāli đề cập ở trên, chỉ khi người ta tập trung tâm trên lỗ mũi, thì định của thiền chỉ hay thiền định (samātha) mới có thể xảy ra. Ngược lại, nếu họ theo hơi thở đi vào và đi ra khỏi mũi, nó sẽ dẫn đến phóng tâm (tâm đi vào và đi ra). Thực sự, điều đó có nghĩa là hành giả vẫn đang phát triển thiền định. Để tu tập Minh sát, Kinh nói rằng **Sabbaṃ abhiññeyyaṃ**, tức các hiện tượng vật lý đang xảy ra ở bất kỳ nơi đâu là tất cả cái mà hành giả phải theo dõi, quan sát.

- Câu hỏi 29: ***Quan sát sự 'phồng, xẹp', co và duỗi (chân tay), v.v…phải chăng chỉ là tri kiến theo chế định, chứ không phải sự thực cùng tột?***

Những nhận xét đại loại như thế này thường do những người chưa bao giờ thực hành một cách triệt để đưa ra: nếu người ta ghi nhận 'co và duỗi', nó sẽ đưa đến cái nhìn hão huyền về hình thù hay tướng của cánh tay; còn ghi nhận 'phải bước, trái bước' sẽ làm phát sinh tri kiến theo khái niệm về tướng rắn chắc của chân đang di chuyển trong một tư cách vụng về; quan sát sự phồng và xẹp sẽ khơi dậy sự tưởng tượng về hình tướng của bụng. Những nhận xét của họ có thể hơi đúng đối với những người mới thực hành. Tuy nhiên, sẽ là không đúng khi nói rằng lúc nào cũng chỉ có tri kiến theo khái niệm xảy ra. Lúc mới bắt đầu thực hành, có lúc tri kiến theo khái niệm xảy ra, và có lúc (trí) hay biết về sự thực cùng tột giống như (biết) sự chuyển động hay rung động cũng nảy sinh. Lại nữa một số vị thầy hướng dẫn quan sát chỉ sự chyển động mà thôi. Tuy nhiên, đối với người mới bắt đầu hành thiền, quan sát sự chuyển động duy nhất là điều không thể. Lúc ban đầu, người hành thiền không thể nào tránh được sự hiểu biết theo khái niệm.

Người ta có thể phát triển cái biết (trí tuệ) bằng cách dùng sự hiểu biết theo khái niệm, và ngôn ngữ hàng ngày. Chính Đức Phật cũng dùng ngôn ngữ hàng ngày để dạy đạo: "khi đi, biết đi"; "co, biết co", "duỗi, biết duỗi", v.v... Đức Phật không dùng ngôn ngữ cùng tột hay chân đế để giảng dạy như 'Hãy biết trạng thái căng cứng', 'Hãy biết sự chuyển động', v.v... Mặc dù người hành thiền dùng ngôn ngữ hàng ngày như co, duỗi, v.v… họ chắc chắn sẽ biết được những đặc tính thực, chẳng hạn như sự căng cứng, chuyển động, v.v… ngoài hình tướng hay hình thù rắn chắc, khi định và niệm của họ trở nên thành thục.

- Câu hỏi 30: ***Liệu việc một hành giả phải xử sự như thể mình là một người đang bịnh làm mọi việc một cách chậm chạp, từ tốn, nhẹ nhàng có quan trọng không?***

Một hành giả phải xử sự như mù dù họ có mắt sáng; như điếc dù họ có tai thính; như câm dù có thể họ là người nói rất hay, như yếu ớt dù họ cảm thấy rất khỏe. Điều này được đề cập trong Trưởng Lão Tăng Kệ (Thera Gāthā) và trong Mi Tiên Vấn Đáp (Milinda Pañha) như sau:

"Cakkhumassa yathā andho, sotavā badhiro yathā.

Paññāvassa yathā mugo, bālavā dubbalorivā.

Atha atthe samuppanne, sayetha matasayikaṃ."

Dịch: Mặc dù có mắt sáng, cư xử như thể ta bị mù, (Điều đó có nghĩa là người hành thiền không chú ý tới bất cứ cái gì ngoài đối tượng thiền). Dù có thính giác tốt, cư xử như thể ta bị điếc. Mặc dù có đủ trí tuệ để nói, cư xử như thể ta bị câm. Mặc dù khỏe mạnh, cư xử như thể ta yếu ớt. Trong trường hợp mục đích đòi hỏi phải bất động, cư xử như thể ta là một xác chết, nằm im không cục cựa.

Nói chung, hành giả phải xử sự như thể mình là người tàn tật yếu ớt. Người trong tình trạng khỏe mạnh bình thường sẽ đứng dậy một cách dễ dàng, nhanh nhẹn và tức thời. Đối với người tàn tật yếu ớt thì không làm được như vậy, mà họ đứng dậy một cách chậm chạp, nhẹ nhàng. Trường hợp của người bị đau lưng cũng vậy, họ đi đứng một cách nhẹ nhàng sợ lưng bị tổn thương và sẽ gây ra đau đớn. Với người hành thiền cũng phải như vậy. Họ nên thay đổi oai nghi một cách chậm chạp và nhẹ nhàng; chỉ khi đó chánh niệm, định và tuệ Minh sát của họ mới tiến triển tốt đẹp. Do đó, hãy bắt đầu với những chuyển động từ từ, nhẹ nhàng. Khi đứng, hành giả phải đứng một cách nhẹ nhàng giống như một người tàn tật, đồng thời ghi nhận 'đứng, đứng'. Ngoài ra, mặc dù có mắt sáng để thấy, hành giả phải làm như mình không thấy. Tương tự khi tai nghe. Trong lúc hành thiền, hành giả chỉ quan tâm tới việc ghi nhận. Những gì bạn thấy và nghe không phải là chuyện quan tâm. Vì thế bất luận điều gì lạ lùng hay đáng kinh ngạc hành giả phải làm như thể không thấy hay không nghe, mà chỉ ghi nhận một cách thận trọng.

Khi cử động thân thể, hành giả phải làm các động tác một cách từ từ như thể hành giả là một người tàn tật yếu đuối, nhẹ nhàng cử động chân tay, co hay duỗi chúng, cúi đầu hoặc ngửng đầu, v.v…

2. Ba bài pháp về Thiền Quán - Mahasi Sayadaw

Thiền sư Mahasi Sayadaw Dưới đây là ba bài pháp ngắn do Ngài Thiền sư Mahasi Sayadaw giảng cho các cư sĩ Phật tử tại vương quốc Nepal trong dịp Ngài sang dự lễ đặt viên đá đầu tiên tại công trường Lâm Tì Ni vào tháng 11 năm 1980.

Bài pháp thứ nhất - Giáo pháp của Đức Phật

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

(Sau đây là một bài pháp ngắn của ngài Thiền sư giảng tại Nepal năm 1980)

-oOo-

"Đức Phật thị hiện trên đời vì hạnh phúc của chư thiên và nhân loại"
(Sutta Nipata -- Kinh Tập)

Có nhiều chu kỳ thế giới mà trong đó Đức Phật chỉ xuất hiện trong một vài tăng-kỳ (kappa). Trong những tăng kỳ mà Đức Phật xuất hiện, có khi có hai, ba hay bốn Đức Phật xuất hiện trong cùng một tăng kỳ, mà cũng có tăng kỳ chỉ có một Đức Phật. Trong tăng-kỳ hiện tại, chỉ có tối đa là năm Đức Phật xuất hiện. Trong đó, Đức Phật Di Lặc chỉ xuất hiện sau nhiều triệu năm khi Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni biến mất. Các lời dạy của chư Phật đã xuất hiện từ trước trên thế gian này cũng biến mất sau hằng trăm ngàn năm hoặc hằng vạn năm, sau khi chư Phật nhập Bát Niết-bàn. Thời gian mà Giáo Pháp lưu hành trên thế gian thay đổi theo từng thời kỳ, và có những thời kỳ đen tối không có một Giáo Pháp nào cả. Theo các Chú giải, Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca chỉ kéo dài khoảng 5000 năm trước khi biến mất khỏi thế gian. Bây giờ là 2524 năm (1980 CN) sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Số người trên thế gian này vốn thông hiểu, chấp nhận và tôn kính Giáo Pháp chân chính ngày càng giảm thiểu. Và chỉ còn khoảng 2500 năm nữa là Giáo Pháp sẽ biến mất.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trên địa cầu 25 thế kỷ trước. Trước Ngài, qua nhiều triệu năm, không ai có cơ hội để nghe lời dạy chân chính của Phật, để thông hiểu và hành trì. Con người trong các thời đại đen tối đó là những chúng sinh không có phước duyên; và vì không được nghe và hành theo Chân Pháp, có rất ít người được tái sinh vào các cõi an nhàn và cao thượng.

Nghe Pháp và hành theo Pháp

Với sự thị hiện của Đức Phật, Chánh Pháp được giảng rộng. Do nghe lời dạy nầy, nhiều người trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế đã hành trì theo, làm các nghiệp lành như Bố thí (Dana) và giữ gìn Giới hạnh (Sila), và nhờ đó, họ được tái sinh vào các cõi trời. Rất nhiều người khác đã giác ngộ, đắc quả A-la-hán, và chứng Niết-bàn. Có lẽ là trong thời đó, đa số những người đã được tái sinh vào các cảnh an nhàn hoặc chứng Niết-bàn là những dân cư của xứ Nepal và Ấn Độ, bởi vì Bồ-tát Thái tử Sĩ-đạt-ta đã sinh ra trong xứ Nepal, hành trì Chánh Pháp và thành đạo tại xứ Ấn Độ. Ngài đã hoằng dương Chánh Pháp trong suốt 45 năm tại các vùng đó. Dân cư tại hai quốc gia nầy đã có dịp được nghe và hành trì theo lời dạy của Ngài. Vì thế, trong thời kỳ đó, có rất nhiều người hoặc là được tái sinh vào các cõi trời an nhàn, hoặc đắc các quả Thánh, hoặc chứng đạt Niết-bàn, hoàn toàn giải thoát khỏi các hoạn khổ.

Bây giờ chúng ta cũng cần phải hành trì theo Chánh Pháp

Mặc dù giờ đây Đức Phật không còn tại thế, chúng ta vẫn là những người may mắn vì chúng ta vẫn có đủ điều kiện để được nghe và học các lời giáo huấn chân chính của Ngài. Vì thế, chúng ta phải thành kính hành trì theo Giáo Pháp chân chính nầy. Các lời giáo huấn chân chính đó là gì?

Chánh Pháp của Đức Phật

Chánh Pháp của Đức Phật có thể được tóm tắt qua câu kệ sau đây:

> *"Không làm các điều ác,*
> *Gắng làm các điều lành,*
> *Luôn giữ tâm trong sạch,*
> *Đó là lời dạy của chư Phật." -- (Kinh Pháp Cú, và Trường Bộ)*

Thân nghiệp (Kaya-kamma)

Các hành động bất thiện là (1) sát hại chúng sinh, (2) lấy của không cho, hay trộm cắp, và (3) tà dâm. Ba việc này là các hành động bất thiện cần phải luôn tránh.

Khẩu nghiệp (Vaci-kamma)

Kế đó, bốn ác nghiệp về lời nói là (1) nói dối để làm hại người khác, (2) nói đâm thọc để tạo mối bất hòa, (3) nói lời thô lỗ, hung dữ, và (4) nói về những sự hư ngụy như là chân lý -- liên quan đến sự truyền giảng các tà thuyết. Bốn loại ngôn từ nầy là các khẩu nghiệp bất thiện, cần phải tránh.

Tà mạng (Miccha-jiva)

Cần phải tránh các hành động và lời nói hư ngụy để tạo tư lợi bất chính, vì đó là cách sinh sống không thiện lành. Lúc nào cũng phải tuân giữ năm điều giới hạnh để hành trì theo lời Phật dạy là tránh làm các điều ác, và có một đời sống thanh cao, trong sạch.

Thiện nghiệp (Kusala kamma)

Một cách ngắn gọn, thiện nghiệp bao gồm ba yếu tố là Bố thí (Dana), Giới hạnh (Sila), và Tu tâm (Bhavana). Trong các yếu tố nầy, người Phật tử lúc nào cũng phải có một lòng rộng lượng, chia xẻ. Người Phật tử lúc nào cũng có lòng bố thí, sẵn sàng chia xẻ cho người khác những gì mà họ có được, và vì thế, họ được người khác ngợi khen, thương kính. Người nhận của bố thí sẽ có lòng kính mến người làm chuyện bố thí, và họ sẵn sàng hợp tác, giúp đỡ khi hữu sự. Người có lòng quảng đại sẽ tạo nhiều phước báu, và sẽ được tái sinh trong các cõi thiện lành, thanh cao.

Giới thiện (Sila kusala)

Giới (Sila) có nghĩa là xin nương tựa nơi Tam Bảo Phật-Pháp-Tăng và tuân giữ các điều đạo đức như Ngũ Giới hoặc Bát Giới. Để trở thành Phật tử, chúng ta phát nguyện có lòng thành tín và quy y Tam Bảo và tuân giữ năm giới hoặc tám giới -- thường gọi là "Tam Quy, Ngũ Giới" cho các Phật tử tại gia. Tuân hành theo như thế, chúng ta sẽ có được một sự bảo đảm là trong các kiếp sau, chúng ta sẽ không rơi vào các khổ cảnh như các cõi địa ngục, cầm thú, ngạ quỷ hoặc a-tu-la. Thay vào đó, Phật tử chân chính sẽ có nhiều phước duyên để tái sinh làm người hoặc trong các cõi trời an nhàn để có nhiều dịp tiến tu.

Tu thiện (Bhavana kusala)

Đây là cách tạo phước cao thượng hơn, qua sự tu lọc tâm trí. Trong Đạo Phật, tu lọc tâm được thực hiện qua pháp hành thiền: hành thiền An chỉ (samatha bhavana) và hành thiền Minh quán (vipassana bhavana). Có một cách nữa thường được gọi là Thánh Đạo Tu Tập (ariya magga bhavana), tu tâm để đi vào con đường Thánh siêu thế. Thiền An chỉ gồm có 40 đề mục: mười đề mục biến xứ (kasina), mười đề mục bất tịnh (asubha), mười đề mục quán tưởng (anussati), và mười đề mục linh tinh.

Niệm Phật (Buddhanussati)

Trong các đề mục hành thiền, Niệm Phật là phương cách quán tưởng và tôn kính các đức tính cao quí của Đức Phật, bậc ng Cúng -- nghĩa là xứng đáng để được sự tôn kính và cúng dường của chư thiên và nhân loại. Hành trì qua phương cách nầy là như thế nào? Đó là suy niệm và quán tưởng rằng Đức Phật là một đấng cao quí có đầy đủ các phẩm chất thanh cao của Giới hạnh, Thiền định, và Trí tuệ. Khi ta thành tâm tôn kính Ngài, ta sẽ có nhiều phước duyên để được tái sinh vào nhàn cảnh. Ta quán suy về danh hiệu ng Cúng của một bậc giác ngộ. Một đức tính của Ngài là Ngài đã tự mình thực chứng được Bốn Sự Thật Cao Diệu (Tứ Diệu Đế), và đó là một đức tính mà chỉ có Phật mới có được, và ta quí kính Ngài, bậc Chánh Đẳng Giác (Samma Sambuddha).

Chính vì Ngài có một trí tuệ siêu việt và có lòng Từ mẫn vô lượng để giảng dạy cho chúng sinh, chỉ cho họ con đường thoát khỏi cõi Ta-bà hoạn khổ, Ngài có đầy đủ phẩm hạnh của một vị Phật, bậc Thế Tôn. Điều nầy cần phải được quán tưởng.

Hành trì qua niệm ân đức Phật (Buddhanussati bhavana) cũng được thực hiện bằng cách quán tưởng các phẩm hạnh khác của Ngài. Đối với người con Phật, mỗi khi họ quy ngưỡng và quí kính Ngài, họ thực hành pháp Niệm Phật.

Niệm Pháp (Dhammanussati)

Tiếp theo, các lời dạy của Đức Phật -- Giáo Pháp -- là kết quả của sự tu tập, hành trì và kinh nghiệm của chính Ngài, và Ngài đã truyền lại một cách đúng đắn, có lợi ích, cho các đệ tử. Nếu những lời dạy đó được hành trì đúng đắn và quí kính, chúng sẽ giúp ta phát triển các trí tuệ minh sát kỳ diệu. Mỗi khi ta quán tưởng đến các ích lợi kỳ diệu về Giáo Pháp của Đức Phật và đặt trọn niềm tin của ta vào đó, ta dưỡng nuôi các nghiệp thiện lành trong dạng Niệm Pháp.

Niệm Tăng (Sanghanussati)

Ta quán tưởng đến phẩm hạnh cao quí đang được hành trì bởi các vị đệ tử tu sĩ của Ngài, của các vị đệ tử đã đạt đạo quả Thánh, là phương cách quán niệm ân đức Tăng Bảo.

Quán lòng Từ (Metta Bhavana)

Khi ngay chính ta có ước nguyện muốn thoát cảnh hoạn khổ, người khác cũng có ước nguyện tương tự như thế. Vì vậy, Từ bi quán là thành tâm nguyện cầu hạnh phúc và an lành cho từng chúng sinh và tất cả mọi loài trong sáu cõi luân hồi.

Thực hành đề mục Niệm Phật và Quán Từ Bi càng nhiều càng tốt, thường xuyên mỗi ngày, là hành trì theo lời dạy của Đức Phật dành cho hàng cư sĩ tại gia, để tạo nhiều phước lành cao đẹp.

Minh quán thiện (Vipassana kusala)

Đây là phương cách tạo phước lành qua con đường quán niệm liên tục về đặc tính Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã của đời sống, qua các hiện tượng tâm-vật-lý của mỗi người chúng ta, ngay trong chính mình và ở người khác. Đây là đường lối hành thiền theo cách tu tập của Đức Phật để thực chứng trực tiếp tính chất phù du, tạm bợ (sinh rồi diệt) của hệ thống thân-tâm và sự chấp thủ vào đó -- thường được gọi là Ngũ uẩn thủ (upadanakkhanda). Khi phước báu nầy được chín muồi, thiện duyên về huân tu Thánh đạo (ariyam maggabhavana kusala) sẽ trổ ra và giúp ta thực chứng Niết-bàn.

Thanh lọc Tâm

Về lời dạy ***"Luôn giữ tâm trong sạch"*** có nghĩa là sau khi thực chứng Niết-bàn qua bốn Thánh Đạo (Ariya Maggas), Đức Phật tiếp tục phát triển tâm qua bốn Thánh Quả (Ariya Phalas). Đây là tiến trình thanh lọc tâm qua sự khởi hiện các chập tâm Thánh Quả (Ariya Phala Cittas).

Tu tập để đưa đến hạnh phúc

Đến đây, sư đã trình bày tóm lược về phương cách thành kính hành trì lời Phật dạy. Hành trì như thế, ta sẽ có được hạnh phúc mà ta hằng tìm cầu. Đó là cách để đưa đến các cõi an nhàn của loài người và chư thiên với các hạnh phúc rộng lớn; và thanh cao tốt đẹp hơn nữa, sẽ đưa đến chứng đạt Niết-bàn, chấm dứt hoạn khổ, với hạnh phúc vĩnh hằng.

Đó cũng là cách mà chúng ta giúp duy trì và bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật, tạo niềm vui hạnh phúc cho người khác tương tự như của chính chúng ta.

Cầu mong quí vị hành trì tốt đẹp như đã trình bày, đạt được niềm hạnh phúc mà quí vị thường mong ước, và nhanh chóng chứng đạt được hạnh phúc tối hậu của Niết-bàn.

Thực tập thiền quán trong ba phút

Bây giờ, sư sẽ hướng dẫn quí vị để thử thực hành Thiền Quán Vipassana trong vài ba phút.

Thiền Quán là pháp hành ghi nhận sự phát khởi và diệt tận của các hiện tượng tâm-vật-lý để giúp chúng ta nhận thức rõ bản chất thật sự của chúng. Mỗi khi ta nhìn, nghe, nếm, ngửi, chạm xúc hoặc nhận biết, các hiện tượng nầy liên tục hiện ra rồi mất đi. Điều quan trọng là phải ghi nhận chúng và nhận thức về chúng mỗi khi chúng hiện ra. Tuy nhiên, trong lúc ban đầu, ta không thể nào ghi nhận tất cả những gì ta nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, hoặc biết. Vì thế, ta cần phải giới hạn tập trung vào một ít hiện tượng thôi.

Mỗi khi ta thở vào và thở ra, bụng chúng ta di chuyển theo dạng phồng rồi xẹp rất rõ ràng, dễ theo dõi. Đây là biểu hiện của một yếu tố chuyển động mà ta thường gọi là Gió (Vayo dhatu, phong đại) -- một trong bốn yếu tố chính: đất, nước, lửa gió -- và là một đối tượng dễ quan sát, ghi nhận. Bây giờ, chúng ta hãy thử thực tập trong ba phút, sau khi ta có một thế ngồi vững vàng...

Trong thời gian nầy, ta không cần phải nhìn gì cả, do đó, chúng ta nên nhắm mắt lại. Hãy chú tâm vào bụng... Khi bụng phồng lên, ghi nhận là "phồng". Khi bụng xẹp xuống, ghi nhận là "xẹp". Không cần phải tự nói thầm là "phồng" và "xẹp". Chỉ ghi nhận điều đó trong tâm, một cách tỉnh thức...

Nếu tâm phóng đi nơi khác, hãy ghi nhận sự phóng tâm như thế, ghi nhận "phóng tâm". Rồi trở về đề mục chính là sự phồng-xẹp của bụng. Nếu cảm thấy mệt mỏi hay đau đớn, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "đau, đau, đau", rồi đem tâm trở về đề mục ghi nhận sự chuyển động của bụng. Nếu có nghe một âm thanh nào đó, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "nghe, nghe, nghe", rồi chú tâm trở lại vào sự phồng-xẹp của bụng... Hãy cố gắng tiếp tục như thế trong một thời gian ngắn là ba phút...

Kết luận

Bây giờ ba phút đã trôi qua... Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 hoặc 60 chuyển động. Trong ba phút, ta có thể ghi nhận được 150 đến 180 lần. Tất cả các hành động ghi nhận như thế là phương cách tu tập Minh Quán Thiện (Vipassana Kusala) theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi định lực (samadhi) được phát triển theo công phu tu tập, ta sẽ nhận biết được Tâm và Thân, hay Danh và Sắc, một cách phân minh và nhận thức được mối tương duyên của chúng. Ta sẽ tự thực chứng được sự sinh-diệt của chúng, nghĩa là trực nhận được đặc tính Vô thường (anicca) của chúng. Trong tiến trình tu tập như thế, dần dần ta sẽ phát triển được tuệ minh sát, và cuối cùng sẽ thành tựu được sự thực chứng Niết-bàn với tuệ tri về Đạo và Quả.

Sư cầu mong quí vị tinh tấn hành thiền quán để sớm thực chứng Niết-bàn.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Nepal, 27-11-1980

(Trích dịch: "Mahasi Abroad -- Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980", Second Edition, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993)

Bài pháp thứ hai - Pháp hành thiền của Đức Phật

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

(Sau đây là một bài pháp ngắn của ngài Thiền sư giảng tại Nepal năm 1980)

-oOo-

> *"Sau khi thực hành và thực chứng Chánh Pháp, Đức Phật truyền giảng Giáo Pháp cho chúng sinh để mọi người có thể tự mình hành trì và thực chứng Chánh Pháp như Ngài, trong khả năng của họ". (Trường Bộ)*

Giáo Pháp của Đức Phật không phải để thảo luận lý thuyết suông. Ngài đã tự hành trì theo đó, đã thấm nhập Chân Lý, rồi truyền giảng cho mọi người. Cho nên, chúng sinh nào có khả năng tư duy, đều cần phải hành trì theo đó một cách thành kính và nghiêm túc.

Đức Phật hành trì và giảng dạy như thế nào? Trước khi Thành Đạo, ngài Bồ-tát qua trí tuệ siêu việt đã nhận thức được rằng tất cả chúng sinh, kể cả Ngài, đều phải tái sinh luân hồi triền miên vì nghiệp quả và lòng tham thủ. Vị Bồ-tát qua đôi mắt thần đã thấy chúng sinh sau khi chết, tái sinh vào những nơi theo nghiệp quả của họ.

Mỗi lần chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết, khởi sinh lòng tham đắm và chấp thủ vào các hiện tượng vật lý và tâm lý. Vì có lòng tham thủ nầy mà có sự hiện sinh, và vì có hiện sinh nên mới có già lão, bệnh hoạn, tử diệt, và cứ thế tiếp diễn mãi mãi... Tuy nhiên, khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết điều gì, nếu ta ghi nhận được bản chất sinh-diệt của chúng, thì ngay lúc ấy, không còn có lòng tham đắm và chấp thủ khởi ra, và từ đó, sẽ không còn có tái sinh, già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v... Như thế, sẽ dập tắt được đám lửa phiền não, hoạn khổ.

Ngài Bồ-tát sau khi nhận chân được như thế, gia công tinh tấn hành trì thiền quán về bản chất sinh-diệt của năm nhóm chấp thủ. Và phương cách mà Ngài đã hành trì để đạt được sự Giác Ngộ Viên Dung sẽ được trình bày sau đây.

Phương pháp Thiền Quán (Vipassana)

"Ngài Bồ-tát sau khi suy niệm về diễn trình sinh-diệt của phiền não, hành trì thiền quán về sự sinh khởi và tàn diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý. Khi thiền quán như thế, tâm Ngài trở nên xả ly hoàn toàn, và Ngài đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc, thành đạt Đạo-Quả Tuệ, trở thành bậc ng Cúng, Chánh Đẳng Giác". (Trường Bộ)

Trên đây là một đoạn văn trích từ kinh điển Pali để cho thấy rằng chư Phật, từ Phật Tỳ-bà-thi đến Phật Cồ-đàm, đều hành trì giống nhau trên đường thành Phật Quả. Ngay các vị Phật trước thời Phật Tỳ-bà-thi cũng hành trì cùng một pháp như thế.

Trong pháp hành nầy, chúng ta phải biết ghi nhận bản tính chân thật về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm lý và vật lý xảy ra trong thân thể của ta ngay khi chúng vừa hiện hữu. Nếu không kịp thời ghi nhận như thế, chúng ta sẽ dễ có một ý niệm sai lầm rằng chúng là thường còn, hạnh phúc và có tự ngã. Bởi vì không có ghi nhận ngay tại thời điểm của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm xúc và tư duy, chúng ta không thể trực nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý nầy, và nhận thức sai lầm rằng đó là hạnh phúc và là cái Ngã; và vì thế, lòng tham đắm vào các hiện tượng đó sẽ sinh ra. Sự tham đắm nầy trong thuật ngữ Pali gọi là "Upadana". Các hiện tượng tâm-vật-lý làm đối tượng cho sự tham đắm nầy gọi là "Upadanakkhandhas" (ngũ uẩn thủ).

Bởi vì không có một sự ghi nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa phát khởi, tham thủ sinh ra và tạo dựng nên các nghiệp hành thiện và bất thiện. Ngay trong lúc cận tử, khi cái chết đến kế cạnh, nghiệp (kamma) qua một hình tướng (nghiệp tướng -- kamma nimitta) hay một chỉ hướng về đời sống kế tiếp (sinh tướng, gati-nimitta) trở thành đối tượng trong tâm thức của người hấp hối và có ảnh hưởng lên sự tái sinh của người đó. Qua tái sinh, người đó lại trở vào vòng hoạn khổ của già lão, bệnh hoạn, rồi chết, v.v... Khi suy tư về các điều này, chúng ta cảm thấy thật là vô vọng, hãi hùng.

Vì vậy, để tận diệt lòng tham thủ, để chấm dứt sự chấp dính vào ngũ uẩn, và từ đó thoát ra vòng phiền não, vị Bồ-tát hành thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa hiện hữu. Khi thiền quán như thế, tri kiến phi thường khởi hiện trong Ngài, và sau khi đắc Trí Tuệ về Đạo và Quả của bậc A-la-hán, Ngài trở thành một vị Chánh Đẳng Giác, vị Phật.

Sau khi Thành Đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân, để chúng sinh có thể hành trì theo, thực hành thiền quán về sự sinh diệt của Ngũ Uẩn Thủ, và sau khi phát triển Tuệ Minh, chứng đạt Niết-bàn qua sự phát khởi Đạo Tuệ và Quả Tuệ, tiến đến giải thoát tối hậu như Ngài.

Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, có đề cập đến Trung Đạo do Đức Phật tìm ra để phát sinh Pháp Nhãn. Pháp Nhãn nầy chính là sự phát triển các tuệ minh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Trung Đạo đó có nghĩa là Bát Chánh Đạo, con đường Tám Chánh. Sự giác tỉnh nhận thức đúng đắn khi nghe, thấy, ngửi, chạm, v.v... cũng là Bát Chánh Đạo.

Phát triển Bát Chánh Đạo

Để giải thích tóm tắt về sự phát triển và hành trì Bát Chánh Đạo, các nỗ lực đ? ghi nhận sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Tinh Tấn. Sự giác tỉnh, ghi nhớ về sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Niệm. Luôn luôn chú tâm vào đề mục hành thiền là Chánh Định. Cả ba yếu tố nầy hợp thành nhóm "Định" trong Tam Học (Giới-Định-Tuệ).

Và khi định lực trở nên vững mạnh, các tuệ minh sẽ khởi sinh. Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) có ghi rằng khi chúng ta có giác niệm về sự đi, đứng, ngồi, nằm, chuyển động, sờ đụng, v.v... ta có thể phân biệt rõ ràng các hiện tượng vật lý và tâm lý, và như thế phân tích được Danh và Sắc. Từ đó đưa đến Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (namarupa pariccheda nyana). Tuệ nầy phát khởi khi bắt đầu có một định lực tốt.

Tiếp theo, ta có thể biết được rằng bởi vì có ý định di chuyển, di chuyển khởi sinh; bởi vì có ý định ngồi xuống, động tác ngồi khởi sinh; bởi vì có hơi thở vào, nên có sự phồng nơi bụng; bởi vì có hơi thở ra, nên có sự xẹp nơi bụng; bởi vì có đối tượng sờ đụng, nên có xúc cảm; bởi vì có đối tượng để ghi nhận, nên sự ghi nhận xảy ra; bởi vì có tác ý ghi nhận, nên có sự ghi nhận, v.v... Đó là sự hiểu biết sâu sắc về mối tương duyên của nhân và quả. Đây là tuệ minh thứ hai, gọi là Tuệ Phân Biện Nhân Duyên (paccaya pariggaha nyana).

Khi định lực trở nên mạnh hơn trong mỗi sự ghi nhận, sự sinh diệt của đề mục được tức thời nhận biết một cách rõ ràng. Khi ta nhận thức trực tiếp được như thế, sẽ khởi sinh ý niệm rằng: "Mọi vật đều vô thường và không có gì lạc thú, mà chỉ là phiền não. Đời sống chỉ là một hiện tượng mà không có một cái Ngã bất biến trong đó". Đây là một nhận thức khởi ra từ kinh nghiệm cá nhân, và gọi là Tuệ Thấu Đạt (samasana nyana), cũng còn gọi là Tuệ Minh Sát Thế Tục.

Sau đó, sẽ phát sinh tri kiến ghi nhận tức thời sự sinh diệt của bất cứ đối tượng nào trong mỗi hành động ghi nhận. Đó là Tuệ Tri Kiến Sự Sinh Diệt (udayabbaya nyana). Khi có được tuệ nầy, hành giả có thể thấy các ánh sáng chói lòa dù trong đêm tối. Thân thể có cảm giác nhẹ bổng, và thân tâm rất là thoải mái. Sự ghi nhận trở nên tốt hơn và các cảm thọ hỷ lạc phát sinh.

Tiếp theo, sẽ phát khởi một tuệ minh mà qua đó, chỉ có các tàn diệt tức thời của mọi đối tượng là được thấy rõ ràng trong mọi sự ghi nhận. Tuệ minh phi thường nầy được gọi là Tuệ Diệt (bhanga nyana).

Tiếp theo đó là các tuệ minh trong mỗi hành động ghi nhận, đối tượng ghi nhận được thấy như đáng kinh sợ, khổ sở, chán chường. Đây là các Tuệ Kinh Sợ (bhaya nyana), Tuệ Khổ Sở (adinava nyana) và Tuệ Chán Chường (nibbida nyana).

Kế đó, nảy sinh một tuệ minh khác biệt khi thân hành và tâm hành được nhận thấy dễ dàng, một cách bình thản. Đây là Tuệ Hành Xả (Sankhara-upekkha nyana).

Từ Tuệ Phân Biệt Danh sắc đến Tuệ Hành Xả, tâm ý được gắn chặt vào đối tượng ghi nhận để có được một sự nhận thức đúng đắn về chúng, là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy trong mỗi hành động ghi nhận. Đây là phần "Tuệ" của Tam Học.

Phát triển các tuệ minh cho đến Tuệ Hành Xả là dựa theo ba chi trong phần Định và hai chi trong phần Tuệ của Tam Học Giới-Định-Tuệ, thuộc Bát Chánh Đạo. Đây là tương ứng với lời dạy trong Kinh Chuyển Pháp Luân, trong đó có dạy rằng hành trì theo Trung Đạo là để giúp phát khởi Pháp Nhãn.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng thuộc về phần "Giới". Qua hành thiền nghiêm túc, phần Giới nầy được hoàn tất.

Ba chi của Định, hai chi của Tuệ, và ba chi của Giới hợp lại thành Trung Đạo, hay Bát Chánh Đạo. Bằng cách liên tục ghi nhận mỗi tác động của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm, biết, chúng ta hành trì Bát Chánh Đạo. Kết quả là sự phát triển từ Tuệ Phân Biệt Danh Sắc cho đến Tuệ Hành Xả, đưa đến sự khởi sinh Pháp Nhãn. Khi Pháp Nhãn được phát triển tròn đủ, Niết-bàn sẽ được tri kiến qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (magga nyana, phala nyana). Ngài Bồ-tát qua pháp hành Trung Đạo, đã phát triển tuệ minh sát và sau khi đắc đạo quả A-la-hán, trở thành vị Phật Toàn Giác. Sau khi thành đạo, Ngài đã thuyết giảng Kinh Chuyển Pháp Luân để người khác, cũng như Ngài, có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ bằng cách thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý.

Trong Kinh Niệm Xứ, pháp hành Thiền Quán được giải thích chi tiết. Một cách tóm lược, pháp nầy có thể được chia làm bốn phần chính: (1) Quán niệm về Thân, nghĩa là giác niệm về các động tác của thân như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v...; (2) Quán niệm về Thọ, nghĩa là giác niệm về các cảm thọ lạc, khổ, trung tính, v.v...; (3) Quán niệm về Tâm, nghĩa là giác niệm về sự suy nghĩ, nhận thức, phân tích, v.v...; (4) Quán niệm về Pháp, nghĩa là giác niệm về sự thấy, sự nghe, sự chạm xúc, v.v...

Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đạt Đạo Quả Tuệ và chứng đắc Niết-bàn. Vì thế, không có con đường nào khác để đưa đến Đạo, Quả, và Niết-bàn. Để tiến đến giải thoát khỏi vòng luân hồi hoạn khổ, mỗi người chúng ta phải nỗ lực thực hành thiền Quán Niệm. Để hành trì, sư xin giải thích sơ lược như sau.

Thực tập Thiền Quán trong năm phút

Bây giờ, xin hãy ngồi tréo chân, hay một thế ngồi thích hợp. Vì không cần phải nhìn gì cả, xin hãy nhắm mắt lại... Chú tâm vào đề mục hành thiền. Trong lúc ban đầu, rất khó ghi nhận tất cả mọi hiện tượng sinh diệt, và vì thế, hãy bắt đầu bằng cách chỉ chú tâm vào sự di chuyển phồng xẹp nơi bụng...

Hãy chú tâm vào bụng. Khi bụng phồng, ghi nhận "phồng". Khi bụng xẹp, ghi nhận "xẹp". Không nên ghi nhận bằng lời nói thầm, mà chỉ ghi nhận trong tâm. Không nên cho rằng "phồng" và "xẹp" là hai từ ngữ, mà ghi nhận đó là hai tiến trình thật sự của cử động nơi bụng. Hãy cố gắng theo dõi sự phồng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, và cũng như thế trong cử động xẹp.

Tỉnh giác theo dõi các cử động nầy -- bằng cách ghi nhận rõ ràng -- là phương cách trực nhận yếu tố chuyển động, yếu tố Gió, trong thực thể tuyệt đối của nó. Theo Kinh Niệm Xứ, đây là Quán niệm về Thân.

Khi theo dõi sự phồng xẹp nơi bụng, nếu có một ý nghĩ nào xuất hiện, ta lại ghi nhận nó. Đó là Quán niệm về Tâm. Rồi trở về tiếp tục chú tâm vào chuyển động nơi bụng.

Khi có sự đau nhức, ta ghi nhận nó. Đây là Quán niệm về Thọ. Sau khi ghi nhận hai, ba lần, ta quay về chú tâm nơi bụng.

Nếu có nghe một âm thanh nào đó, ghi nhận hai hay ba lần, rồi quay về nơi bụng. Nếu có thấy vật chi, chỉ ghi nhận hai hay ba lần. Đây là Quán niệm về Pháp, đối tượng của Tâm. Rồi quay về chú tâm nơi sự cử động của bụng.

Bây giờ, chúng ta hãy thử tập thiền quán như thế trong năm phút...

Kết luận

Bây giờ, chúng ta đã tập thiền quán xong sau năm phút. Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 đến 60 lần. Trong 5 phút, ta ghi nhận tối thiểu là 250 lần. Như thế, chúng ta phát triển một hành động rất tốt trong pháp hành Thiền Quán theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi ta ghi nhận trong pháp hành thiền như vậy, với sự phát triển tâm định, dần dần ta sẽ phát triển được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc, Tuệ Phân Biện Nhân Duyên, Tuệ Tri Kiến Sinh Diệt, Tuệ Tri về Vô thường, Khổ và Vô ngã sẽ phát khởi, và một ngày nào đó, ta có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

Bằng pháp hành Thiền Quán Niệm như đã trình bày với sự nỗ lực tinh tấn của mỗi cá nhân, sư cầu mong quí vị chứng đạt Niết-bàn trong một tương lai rất gần.

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Nepal, 28-11-1980

(Trích dịch: "Mahasi Abroad -- Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980", Se

Bài pháp thứ ba - Thiền Quán và Bốn Sự Thật Cao Diệu
Thiền sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

(Sau đây là một bài pháp ngắn của ngài Thiền sư giảng tại Nepal năm 1980)
-oOo-

Chân lý mà chúng ta phải thực chứng là chân lý có liên quan đến Tứ Diệu Đế, Bốn Sự Thật Cao Diệu. Đó là: (1) Sự Thật về Khổ (Khổ đế), (2) Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ (Tập đế), (3) Sự Thật về sự Diệt Khổ (Diệt đế), và (4) Sự Thật về Con Đường đưa đến Diệt Khổ (Đạo đế).

Sự thật về Khổ có liên quan đến bản chất của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, chúng ta phải thấu triệt sự khổ nầy để thông hiểu một cách đúng đắn. Cần phải ghi nhận sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và suy nghĩ ngay lúc chúng hiện khởi để hiểu biết chính xác về chúng. Nếu không ghi nhận ngay tại thời điểm đó, ta sẽ không thông hiểu tường tận bản chất sinh-diệt của chúng, và từ đó, lòng tham đắm vào các hiện tượng tâm-vật-lý hư ảo nầy sẽ sinh ra, và đó là Nguồn gốc của Khổ. Bởi vì có tham đắm, sự chấp thủ vào các hiện tượng đó sẽ xảy ra, và tạo ra các nghiệp hành. Chính các nghiệp hành nầy sẽ tạo ra sự tái sinh, và từ đó tiếp tục vòng luân hồi khổ não của già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v...

Nếu chúng ta liên tục ghi nhận các hành động của thấy, nghe, ngửi, v.v..., những hiện tượng tâm-vật-lý nầy sẽ được thông hiểu đúng đắn, và từ đó sẽ giảm thiểu lòng tham ái trong một cấp độ nào đó. Đây chính là công phu để Diệt trừ Nguồn gốc của Khổ. Khi chúng ta hoàn toàn ghi nhận kịp thời mỗi một tác động của sự thấy, nghe, ngửi, v.v... khi chúng vừa khởi hiện, lúc đó có thể xem như ta đã hoàn tất công tác diệt trừ cội nguồn của Khổ, theo như tinh thần của các lời dạy trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân.

Mỗi một động tác ghi nhận như thế sẽ giúp giảm thiểu phiền não, có nghĩa là làm giảm bớt các điều kiện để tạo tái sinh. Như thế, qua phương pháp ghi nhận, hoạn khổ được diệt trừ từng chập, và pháp hành nầy là Con Đường Tại Thế để phát triển tuệ minh. Đây là pháp hành trì theo đúng lời dạy trong kinh là sự Diệt Khổ cần phải được thực chứng, và Con Đường Diệt Khổ cần phải được triển khai. Sư sẽ giảng thêm về Con Đường Diệt Khổ Siêu Thế -- để thực chứng Niết-bàn -- và Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, trước hết, sư sẽ giải thích về việc thực chứng Niết-bàn qua con đường tại thế như Đức Phật đã giảng cho thầy tỳ-kheo Malukyaputta (Kinh Malukyaputta, Tương Ưng, iv-72) như sau:

Niết-bàn ở xa khi không có Chánh Niệm

"Thấy sắc, niệm mê say,
Tác ý đến ái tướng,
Tâm tham đắm cảm thọ,
Tham luyến sắc an trú.
Vị ấy, thọ tăng trưởng,
Nhiều loại, từ sắc sinh,
Tham dục và hại tâm,
Não hại tâm vị ấy,
Như vậy, khổ tích lũy,
Được gọi: xa Niết-bàn"
(Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Có nghĩa là: ngay khi mắt nhìn thấy một hình sắc, nếu ta quên quán niệm về sự thấy, và nếu đó là một vật đẹp đẽ, ta sẽ vui thích với nó và tham luyến sinh ra, nhất là đối với một đối tượng mà ta hằng ưa thích.

Một khi có sự tham luyến, các cảm thọ về đối tượng liền nẩy sinh. Nếu đó là một đối tượng ưa thích, ta sẽ có thọ lạc, rồi sinh ra tham luyến. Nếu đó là một đối tượng xấu xa, cảm thọ khổ sinh ra, rồi tiếp theo là lòng sân hận, oán ghét. Chính sự tham luyến hay oán ghét nầy làm cho tâm trở nên chao động, mất chánh niệm. Từ đó sẽ đưa đến sự khổ não, tạo ra nghiệp hành, đưa đến tái sinh trong vòng luân hồi ưu phiền. Như thế, càng lúc ta càng rời xa Niết-bàn.

Niết-bàn ở gần khi có Chánh Niệm

"Vị ấy không tham sắc,
Thấy sắc, không ái luyến,
Tâm không dính cảm thọ,
Không luyến sắc an trú.
Theo sắc, vị ấy thấy,
Tùy sắc, thọ cảm giác,
Tiêu mòn, không tích lũy,
Như vậy, chánh niệm hành,
Như vậy, khổ không chứa,
Được gọi: gần Niết-bàn."
(Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Bây giờ, nếu chúng ta có chánh niệm trong lúc nhìn, Đức Phật gọi là lúc đó, ta ở gần Niết-bàn. Ngay chính lúc ta nhìn, nếu ta quán niệm vào sự nhìn, lòng luyến ái vào đối tượng sẽ không khởi sinh. Đúng như thế. Mỗi khi có sự nhìn, nếu ta ghi nhận "thấy, thấy, thấy" một cách liên tục, tham đắm vào đối tượng nhìn sẽ không sinh khởi và cũng sẽ không có suy tưởng về lòng tham đắm đó. Khi ta thấu triệt được bản chất sinh-diệt của sự nhìn và đối tượng nhìn, ta sẽ không có lòng ưa thích hay oán ghét kèm theo. Vì thế, khi ta có chánh niệm tỉnh giác, tâm ta sẽ không bị vướng mắc vào lòng tham thủ và sân hận. Lúc đó ta chỉ có một cảm giác thụ động, có nghĩa là chỉ thuần một cảm giác mà không có một phản ứng hay một cảm tính nào đi kèm theo đó. Hình dạng của đối tượng chỉ được nhận thấy mà không trở thành một đối tượng cho lòng tham thủ.

Nhờ có chánh niệm, ta chỉ ghi nhận mọi hiện tượng một cách đơn thuần với một cảm giác thụ động, và do đó, phiền não không có cơ hội để sinh khởi và sẽ bị trừ diệt. Điều này có nghĩa là nếu không có chánh niệm ngay khi nhìn, tham thủ vào đối tượng nhìn sẽ sinh ra và chắc chắn phiền não sẽ tiếp tục tái diễn vô tận. Ngược lại, nếu ta có chánh niệm, phiền não sẽ bị trừ diệt vì nó không có điều kiện để sinh khởi. Cho nên, nếu người nào muốn thoát khỏi hoạn khổ và thực chứng hạnh phúc thì người ấy phải luôn luôn chánh niệm khi có tác động nhìn xảy ra. Công phu phát triển tuệ tri nầy qua pháp hành thiền gọi là Sơ Đạo, con đường sơ khởi (pubba bhaga magganga). Qua con đường sơ khởi nầy, hành giả tiến đến mục đích thực chứng Niết-bàn, dập tắt mọi phiền não, qua sự chứng đắc Con Đường Siêu Thế.

Trong kinh Malukyaputta, Đức Phật dạy rằng để thoát khỏi hoạn khổ, thầy tỳ-kheo phải hành thiền quán như trên, và khi biết được bản chất thật sự của mọi hiện tượng tâm-

vật-lý trên đời thì vị ấy được xem như là đã đến gần Niết-bàn. Tại sao như thế? Nếu chúng ta thực hành thiền quán, tuệ minh sát sẽ ngày càng phát triển, và một ngày nào đó, ta sẽ có đủ duyên lành để thực chứng được Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (Magga nyana và Phala nyana). Nếu một vị hành giả thấu đạt Đạo Tuệ và Quả Tuệ lần đầu tiên, vị ấy trở thành bậc Dự Lưu hay Tu-đà-hườn (Sotapanna) và sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn cảnh khổ: A-tu-la, Ngạ quỷ, Cầm thú, và Địa ngục. Vị ấy chỉ tái sinh tối đa là bảy lần, trong nhàn cảnh của cõi Người hay cõi Trời, và tối hậu sẽ đắc đạo quả A-la-hán, hoàn toàn giải thoát khỏi cõi Ta-bà phiền não luân hồi của sinh, lão, bệnh, tử.

Trên đạo quả Dự Lưu là đạo quả Nhất Lai (Tư-đà-hàm, Sakadagami). Gọi là Nhất Lai vì vị ấy chỉ phải trải qua hai đời sống nữa -- đời nầy và đời sau -- là có thể chứng đạt đạo quả A-la-hán giải thoát tối hậu.

Trên đạo quả Nhất Lai là đạo quả Bất Lai (A-ha-hàm, Anagami). Bậc Bất Lai sẽ không tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời dục giới, mà sẽ tái sinh vào các cõi trời của Phạm thiên. Ở đó, vị ấy sẽ thành đạt đạo quả A-la-hán.

Như đã vừa trình bày, khi quí vị hành trì thiền quán để ghi nhận mọi hiện tượng khi chúng vừa sinh khởi, và với tiến trình phát triển tuệ minh, khi phước duyên chín muồi, quí vị sẽ trở thành một bậc A-la-hán. Khi nghiệp lực đã hết, vị ấy sẽ đắc Bát Niết-bàn (Niết-bàn vô dư y), và lúc đó là một sự dập tắt hoàn toàn mọi hoạn khổ.

Vì thế, để dập tắt mọi phiền não khổ đau khi đời sống nầy chấm dứt, quí vị cần phải tận lực thực hành pháp thiền quán để ghi nhận thẩm thấu mọi hiện tượng khi chúng sanh khởi. Ít ra, xin quí vị hãy nỗ lực để thành đạt cho được đạo quả Dự Lưu để không còn phải tái sinh vào các cảnh khổ.

Những gì sư đã trình bày có liên quan về sự nhìn thấy cũng áp dụng cho pháp hành thiền quán về sự nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, và suy nghĩ. Nếu không có chánh niệm thì ta còn ở xa Niết-bàn. Nếu có chánh niệm là ta ở gần Niết-bàn. Như thế, ta cần phải áp dụng pháp thiền quán vào từng động tác trong đời sống của chúng ta.

Tóm lược pháp hành thiền quán niệm

"... Nầy thầy tỳ-kheo Malukyaputta, đối với các pháp được thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được chạm xúc, được ý thức, thầy chỉ nên thấy với những vật thấy được, chỉ nghe với những vật nghe được, chỉ ngửi với những vật ngửi được, chỉ nếm với những vật nếm được, chỉ ý thức với những vật ý thức được. Do đó, thầy không có luyến ái khởi sinh. Do không có luyến ái nên không còn có đời nầy, đời sau, và giữa hai đời ấy. Đây là sự chấm dứt khổ đau."

Đó là lời dạy vắn tắt của Đức Phật cho thầy tỳ-kheo Malukyaputta. Sau khi nghe lời giảng của Đức Phật, thầy tỳ-kheo Malukyaputta bạch với Ngài rằng thầy đã hiểu được là nếu người nào không có chánh niệm ngay lúc nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, nghĩ, thì người ấy sẽ chịu hoạn khổ và ở xa Niết-bàn. Trái lại, nếu người ấy có chánh niệm thì

người ấy sẽ giải thoát khỏi hoạn khổ và ở gần Niết-bàn. Đức Phật xác nhận điều đó bằng các kệ ngôn nêu ra ở trên.

Tiếp theo, thầy tỳ-kheo Malukyaputta đi sống biệt cư, nỗ lực tinh tấn hành thiền quán niệm về sự thấy, nghe, ngửi, v.v... ngay khi chúng vừa sinh khởi, và chẳng bao lâu thầy đắc đạo quả A-la-hán.

Cho nên, nếu quí vị muốn đắc các đạo quả Dự Lưu, Nhất Lai, v.v..., xin quí vị hãy hành thiền quán liên tục vào sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, suy nghĩ ngay khi chúng vừa sinh khởi. Nếu quí vị hành trì như thế và khi định lực đủ mạnh, quí vị sẽ phát triển tuệ tri để trực nhận được sự khác biệt của danh và sắc, nhân và quả, đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Đó là phương pháp hành trì đúng với câu "Samadhito yathabhutam pajanati", nghĩa là "Chánh Định đưa đến Chánh Kiến".

Chánh kiến trong Thiền quán

Khi định lực đủ mạnh, trong mỗi động tác ghi nhận về sự nhìn thấy, quí vị sẽ phân biệt được đối tượng nhìn, mắt, và sự nhìn. Đối tượng nhìn và cặp mắt là Vật chất hay Sắc, không có thức. Nhãn thức và sự ghi nhận là thuộc về Tâm hay Danh, có thức. Như thế, trong mỗi động tác ghi nhận sự nhìn, quí vị sẽ nhận thức được rằng đây chỉ là Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả. Đây là Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (nama rupa pariccheda nyana).

Cũng vậy, khi quí vị quán niệm về nghe, quí vị sẽ biết được rằng tai và âm thanh là vật chất, và nhĩ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quí vị quán niệm về ngửi, quí vị sẽ biết được rằng mũi và mùi hương là vật chất, và tỉ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quí vị quán niệm về nếm, quí vị sẽ biết được rằng lưỡi và vị nếm là vật chất, và thiệt thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quí vị ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, đụng, lên, xuống, v.v...", quí vị sẽ biết được rằng thân thể và vật chạm xúc là vật chất, và thân thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quí vị ghi nhận về sự suy tư, suy nghĩ, v.v..., quí vị sẽ biết được rằng ý và đối tượng của ý là vật chất, và ý thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc. Trong trường hợp nầy, đối tượng của ý có thể là sự suy tưởng, ý nghĩ, quan niệm, phân tích, v.v... có thể đánh giá, liệt kê được, nên được gọi là vật chất (sắc, rupa) trong ý nghĩa tương đối.

Thông thường, Tuệ Phân Biệt Danh Sắc xảy ra nhiều hơn đối với một hành giả thông minh. Tuy nhiên, dù có kém thông minh, một hành giả vẫn có thể phát triển được một vài cấp độ của tuệ nầy.

Sau khi phát được tuệ nầy, hành giả tiếp tục hành thiền quán và với sự phát triển của định lực, hành giả có thể đạt được Tuệ Phân Biện Nhân Quả qua phương cách sau đây:

Trong lúc ghi nhân sự đi, hành giả biết được rằng mỗi khi có tác ý để đi thì sẽ có tác động đi. Khi đứng hay ngồi cũng thế, vì có ý định ngồi nên mới có tác động ngồi, vì có ý định đứng nên mới có tác động đứng lại. Khi ghi nhận phồng và xẹp, hành giả nhận thức được rằng vì có hơi thở vào ra nên m§i có phồng xẹp. Khi ghi nhận sự nhìn, hành giả biết được vì có cảnh nhìn nên mới có sự nhìn, vì có mắt nên mới có nhìn. Khi nghe, ngửi, nếm, v.v... cũng tương tự như thế. Dần dần, khi ghi nhận và thông hiểu như thế, hành giả sẽ nhận thức được rằng các động tác nầy không phải do chủ động của một cái Ngã, cái Tôi nào cả, mà chỉ là kết quả của các tương quan của nhân và quả như vừa trình bày. Đây là Tuệ Phân Biện Nhân Quả.

Kế đến, khi ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, phồng, xẹp, thấy, nghe, ngửi, nếm, cứng, tê, đau, buồn, vui, v.v..." trong từng hành động, hành giả sẽ thấy được cả đối tượng được ghi nhận và sự ghi nhận sinh khởi mới mẻ rồi tàn lụn. Ban đầu, hành giả chỉ ghi nhận được chặng đầu và chặng cuối của từng giai đoạn, chẳng hạn như lúc phồng của bụng. Dần dần, với sự gia tăng của định lực và tuệ tri, hành giả sẽ ghi nhận được từng đoạn nhỏ hơn. Qua tri kiến trực tiếp, hành giả thông hiểu rằng "Mọi sự kiện nầy không thường hằng mà cũng không lạc thú, chỉ là phiền não thôi! Đời sống chỉ là một chuỗi các hiện tượng, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả!" Đây là sự trưởng thành của Tuệ Minh Sát thật thụ, gọi là Tuệ Minh Sát về Vô Thường (Aniccanupassana Nyana), Tuệ Minh Sát về Khổ (Dukkhanupassana Nyana), và Tuệ Minh Sát về Vô Ngã (Anattanupassana Nyana).

Với sự chín muồi của các Tuệ Minh, Niết-bàn được thực chứng qua Thánh Đạo Tuệ (Ariya Magga Nyana) và Thánh Quả Tuệ (Ariya Phala Nyana). Lúc đó, hành giả trở thành bậc Dự Lưu và không còn tái sinh vào bốn cảnh khổ. Vị ấy sẽ tái sinh trong những điều kiện tốt lành ở cõi Người hay cõi Trời, và trong bảy kiếp sẽ thực chứng Niết-bàn tối hậu qua Đạo Quả A-la-hán. Vì vậy, điều cần thiết là mỗi người chúng ta phải nỗ lực hành thiền để tối thiểu phải đạt được quả đầu tiên là quả Dự Lưu.

Tới đây, sư sẽ hướng dẫn quí vị thực hành thiền quán trong một thời gian ngắn.

Xin quí vị ngồi vững vàng, trong một tư thế thích hợp và thoải mái. Hãy nhắm mắt lại... Hãy chú tâm vào bụng, và ghi nhận động tác phồng và xẹp của bụng...Nếu quí vị không nhận thấy rõ, thì có thể đặt tay lên bụng để dễ theo dõi...

Hãy ghi nhận chuyển động phồng, từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, một cách chăm chỉ... Hãy theo dõi chuyển động xẹp một cách tương tự như thế... Chỉ ghi nhận thầm trong tâm mà thôi...

Trong khi ghi nhận như thế, nếu có phóng tâm, thì ghi nhận "phóng tâm", rồi đem tâm trở về nơi sự phồng xẹp của bụng... Nếu tai nghe tiếng động, ghi nhận "nghe, nghe, nghe" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Nếu có đau nhức,

ghi nhận "đau, đau, đau" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Xin hãy tiếp tục ghi nhận như thế trong năm phút...

Kết luận

Bây giờ, chúng ta đã tập hành thiền được năm phút. Trong mỗi phút, chúng ta làm được 50 đến 60 hành động thiện lành qua sự ghi nhận. Trong 5 phút, ta thực hiện được tối thiểu là 250 hành động như thế. Trong mỗi sự ghi nhận, nỗ lực chú tâm là Chánh Tinh Tấn. Nhận thức rõ ràng khi ghi nhận là Chánh Niệm. Liên tục chú tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Định. Ba chi nầy tạo thành phần "Định" (Samadhi). Với nỗ lực thiền quán như thế, định lực gia tăng, và ta sẽ có Chánh Kiến trong mỗi động tác ghi nhận. Chủ ý để đưa tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Tư Duy. Hai chi nầy tạo nên phần "Tuệ" (Panna). Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng được phát triển trong lúc hành thiền, hợp thành phần "Giới" (Sila). Đó là Tam Học Giới-Định-Tuệ.

Mỗi khi ta hành trì pháp Thiền Quán theo dõi và ghi nhận sự phồng xẹp nơi bụng là ta thực hành Bát Chánh Đạo. Đây là Trung Đạo do Ngài Bồ-tát Sĩ-đạt-ta khám phá để Thành Đạo. Trung Đạo nầy giúp phát triển các Tuệ Minh và đưa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Vì thế, sư thành thật khuyên quí vị cố gắngtận lực hành thiền ngay cả khi trở về nhà và sống với gia đình.

Sư cầu mong quí vị qua pháp hành nầy sẽ có nhiều tiến bộ phát triển định lực, và trong một tương lai gần sẽ được thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.
(, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993)

3. PHƯƠNG PHÁP MINH SÁT ÁP DỤNG ĐỂ CHỮA BỆNH

Thiền sư MAHASI SAYADAW
Dịch Anh ngữ: Tỷ kheo Aggacitta
Dịch Việt ngữ: Tỷ kheo Tăng Định
Trích Lợi ích chữa bệnh trong Thiền Quán
http://www.buddhanet.net/budsas/uni/u-chuabenh/chuabenh1.htm

Trong suốt mùa an cư kiết hạ thứ bốn mươi lăm và cũng là mùa an cư cuối cùng, Đức Phật trú ngụ tại Vesàli, trong ngôi làng Veluva. Các bộ kinh Mahàvagga, Dìghanikàya và Mahàvagga, Samyutta Nikàya đều có ghi rằng: Lúc bấy giờ Đức Phật lâm vào một cơn trọng bệnh, nhưng cuối cùng Ngài đã tự chữa khỏi chứng bệnh ấy bằng phương pháp thiền Minh Sát.

Athakho vassùpagatassa bhagavato kharo àbàdho uppajji màraịantikà bàlhàvedanà vattanti. Bhagavàto tà sato sampajàno avihannamàno adhivàsesi.

Lúc bấy giờ (lúc Ngài an cư kiết hạ tại ngôi làng Veluvana), một cơn trọng bệnh đã sanh lên trong người của Đức Thế Tôn. Những cảm thọ đau đớn và mãnh liệt đã sanh lên. Tựa

như chẳng hề bị bức bách hay buồn khổ, Ngài đã nhẫn nại (trong khi) đang chánh niệm (và) giác tỉnh với những cảm thọ đau đớn và khó chịu đựng ấy.

Bài kinh trên ghi lại cách duy trì sự nhẫn nại trong khi đang chánh niệm và tỉnh giác, và thái độ không biểu lộ sự đau đớn, lại được giải thích tỉ mỉ thêm trong phần chú giải như sau:

Satim sùpatthitam katvà nànena paricchinditvà adhivàsesi.

Sau khi áp dụng chánh niệm một cách đúng mức và dùng tuệ quán để phân biệt bản chất của thọ, Ngài đã nhẫn nại.

Tìkà (phụ chú giải) giải thích nhóm chữ "phân biệt bằng tuệ quán" như vầy: "Dùng tuệ quán để phân biệt sự hiện hữu chốc lát của các cảm thọ đau đớn khi chúng phân nhỏ ra, hay phân biệt bản chất đau khổ của chúng, hay thấy rõ sự vắng mặt của cái ta; Ngài đã nhẫn nại. Trong khi nhiếp phục cơn đau và bằng pháp ghi nhận các tướng (tức là vô thường, khổ, vô ngã) mà đã được phân loại rõ ràng bằng tuệ quán, Ngài đã chấp nhận và chịu đựng được những cảm thọ ấy. Nếu nói rằng Ngài bị đau đớn là không đúng."

Vedanànuvattanavasena aparàparam parivattanam akaronto apìliyamàno adukkhiyamànova adhivàsesi.

Bằng cách theo sát khổ thọ mà không tạo ra sự thay đổi hay động đậy, lặp đi lặp lại; tựa như không hề bị bức bách, tựa như không hề bị đau đớn hay khổ, Ngài đã duy trì sự nhẫn nại.

(Trên đây là bài giải thích theo *Annhakathà* và *Tikà*. Ngày nay, khi các hành giả có được tuệ quán thấy rõ cảm thọ đau đớn xảy ra từng lúc từng lúc, và thấy rõ các cảm giác ấy đang tan rã ra từng phần nhỏ trong khi đang chuyên tâm chánh niệm ghi nhận "đau à, đau à" v.v... thì hành giả có thể cảm nhận được cơn đau đang vơi dịu và cảm thấy thoải mái dễ chịu nhờ trạng thái không đau đớn. Bài kinh trên, theo đúng với kinh nghiệm thực tiễn của các hành giả ngày nay là rất rõ ràng).

Tiếp tục bài kinh:

Athakho bhagavato etadahosi, "yvàham anàmantetvà upanntthàke, anapaloketvà bhikkhusangham, parinibbàyeyyam me etam na kho patirùpam aham imam àbàdhaw viriyena patipanàmetvà jìvitasankhàram adhitthàya vihareyyam yamnunà" ti.

Lúc bấy giờ, một ý nghĩ chợt đến với Đức Thế Tôn như vầy: "Nếu Ta nhập Niết Bàn mà không báo trước cho hàng đệ tử của Ta biết, không thông báo với chúng Tăng về việc làm của ta, thì thật không phải. Lành thay nếu ta sống, duy trì mạng sống sau khi đã diệt trừ cơn bệnh này bằng pháp tinh tấn".

(*Atthakathà* nêu ra hai loại tinh tấn: Một loại tinh tấn liên quan đến thiền *quán - vipassanà* và một loại liên quan đến quả của *định - phalasàmàpatti*. Loại tinh tấn thứ hai

mang ý nghĩa "sự tinh tấn đặc biệt", không được rõ ràng, bởi vì nó chỉ do kết quả của thánh đạo - *ariyamagga* - và do thiền quán *vipassanà* tạo ra. Nếu nói rằng sự tinh tấn ở trên ám chỉ đến tinh tấn trong thiền Minh Sát thì rõ ràng hơn.)

Athakho bhagavà tam àbàdhaư vìriyena panàmetvà jìvitasankhàram adhitthàya viharati. Athakho bhagavato so àbàdho patippassambhi.

Sau đó (sau khi suy nghĩ như vậy), đức Thế Tôn trú, sau khi đã diệt trừ cơn bệnh ấy bằng sự cố gắng (trong thiền Minh Sát) và duy trì mạng sống. Bấy giờ (khi đã trú như vậy), cơn bệnh dữ dội ấy của đức Thế Tôn đã được lắng dịu (nghĩa là được chữa khỏi).

Trong đoạn kinh này*, Atthakathà* giải thích thêm về sự biến mất của cơn bệnh như sau:

Bhagavà tam divasam mahàbodhipallanke abhinavavipassanaư patthapento viya rùpasattakam nigguưbam nijjatam katvà cuddasàhàkàrehi sannetvà mahàvipassanàya vedanam vikkhambhetvà.

Vào ngày hôm ấy (có thể là vào đêm mười sáu tháng sáu), đức Thế Tôn giống như khi Ngài thực hành pháp Minh Sát (mới được khám phá) trên đại bồ đoàn (dưới gốc của cây mà Ngài sẽ chứng đắc Phật quả), sau khi thực hành bảy cách quán về sắc và bảy cách quán về Danh, không chướng ngại, không rối ren, sau khi đã thực hành viên mãn mười bốn pháp quán, sau khi đã đoạn trừ cảm thọ đau đớn của cơn bệnh bằng pháp đại Minh Sát (ở điểm này, chúng ta có thể thấy rõ là những cảm thọ đau đớn có thể bị đoạn diệt bằng pháp quán vipassanà) trong mười tháng (từ mười sáu tháng sáu đến rằm tháng tư) quyết không để cho những khổ thọ này sanh khởi. (Ngài) quyết định như vậy (và) nhập vào quả định khi đã bị đoạn trừ bởi chánh định (samàpatti), trong mười tháng (đến rằm tháng tư) các khổ thọ của cơn bệnh mãi mãi không bao giờ sanh lên nữa.

Tam tạng *Pàli* và *Atthakathà* cho thấy rõ rằng các khổ thọ có thể bị đoạn diệt bằng phương pháp thiền Minh Sát hay bằng quả định (*phalasàmàpatti*). Do đó, cần chú ý rằng các bậc thánh có thể làm lắng dịu các khổ thọ bằng cả hai cách, đó là thiền Minh Sát và quả định; còn đối với những kẻ phàm phu (*puthujjana*), chỉ sử dụng được pháp Minh Sát mà thôi. Khả năng chữa trị các chứng bệnh và đoạn trừ các cảm thọ đau đớn qua con đường độc nhất - thiền Minh Sát - càng làm cho chúng ta tin tưởng hơn - qua những bằng chứng được kể lại dưới đây:

B. HAI TRƯỜNG HỢP DO ĐẠI ĐỨC MAHASI SAYADAW KỂ LẠI:

B.1. Một vị Trưởng lão tự chữa trị khỏi chứng bệnh rối loạn tiêu hóa kinh niên

Vào khoảng năm 1945, tại một ngôi làng mang tên Leik Chin, cách ngôi làng Seik Khun bốn dặm về hướng tây bắc, một vị trưởng lão nọ chỉ nghe nói về phương pháp thực hành thiền Minh Sát của ngài Mahasi Sayadaw, đã đồng ý tin ngay, và bắt đầu thực hành pháp quán niệm tại chùa của ngài. Xem ra chỉ trong vòng vài ngày, định và tuệ quán của thiền Minh Sát phi thường đã sanh lên và chứng bệnh rối loạn tiêu hoá kinh niên mà ngài đã chịu đựng trên hai mươi năm, hoàn toàn biến mất. Chứng bệnh kinh niên ấy đã hành hạ

ngài từ khi ngài còn là một vị sa di mười tám tuổi và khiến ngài phải uống thuốc và xoa bóp mỗi ngày. Ngoài chứng bệnh ấy ra, ngài còn bị các chứng về thấp khớp, khiến ngài phải xoa bóp mỗi ngày mới bớt đau.

Nhờ chuyên tâm vào pháp niệm, tất cả những chứng bệnh ấy hoàn toàn biến mất; từ nay ngài có thể sống thoải mái mà không phải nhờ đến thuốc men hay xoa bóp. Các đệ tử Tỳ khưu của ngài kể lại rằng: "Vì trưởng lão có tin tưởng sâu đậm rằng, nếu pháp quán niệm được thực hành đúng với phương pháp của thiền Minh Sát thì bất cứ bệnh nào cũng có thể được chữa khỏi, nên ngài luôn luôn áp dụng phương pháp chữa bệnh qua thiền Minh Sát mà không nhờ vào thuốc men thường tình, bất cứ khi nào ngài cảm thấy bất an hoặc bệnh hoạn. Ngài thường khuyên nhủ các đệ tử Tỳ khưu, sa di và thiện nam tín nữ hãy thực hành pháp ấy khi nào có bệnh".

B.2. Cai rượu qua pháp niệm.

Maung Ma sống ở làng Zaung Dan, cách ngôi làng Seik Khun nơi mà anh sanh ra hai dặm về phía bắc. Anh ta còn trẻ, có vợ và rất nghiện rượu. Vào khoảng năm 1945, các anh chị của Maung Ma đều là những người siêng năng hành thiền ở tịnh xá Mahasi; họ thuyết phục anh ta thực hành thiền Minh Sát. Maung Ma hứa làm theo và chịu khởi sự vào một ngày đã định. Đến ngày ấy, khi các anh chị đến gọi Maung Ma đi đến chỗ hành thiền thì thấy anh ta đang quờ quạng trong men rượu. Vào ngày hôm sau, các anh chị của Maung Ma ra đi sớm hơn và đến trước khi anh bắt đầu uống rượu; nhờ vậy, họ đã đưa anh vào cốc thiền mà không gặp khó khăn nào. Maung Ma tinh tấn thực hành theo lời chỉ dạy của ngài Mahasi Sayadaw và thấy thỏa mãn trong pháp đến nỗi anh không chịu rời khỏi chùa để về nhà. Maung Ma nói rằng anh muốn trở thành một vị Tỳ khưu .

"Vì anh đã có gia đình, do đó hãy tiếp tục lo cho xong các phận sự của mình trước đã. Lần sau khi nào thấy có thể xuất gia được thì đến tu", ngài Sayadaw đã an ủi anh ta như thế và cho anh ra về.

Maung Ma thực tâm rất tôn kính Pháp. Người ta nói rằng ngay khi anh ta đang mang hàng hoá trên vai và đi bán chúng, anh vẫn không rời chánh niệm, và trong khi gặt lúa cũng vậy, cứ mỗi lần gặt anh đều ghi nhận ít nhất là ba lần. Một lần khác, Maung Ma tự hỏi rằng liệu mình có còn thèm rượu nữa không. Anh ta đưa ca rượu lên miệng và nhấp một hớp, rồi nhanh chóng nhìn vào tâm của mình xem có ưa thích uống không. Xem ra, trong khi chú tâm theo dõi như vậy bốn, năm, sáu lần thì tuệ Minh Sát sanh lên và phát triển đến chỗ tịnh diệt.

Về sau, khi Maung Ma đang trải qua một cảm thọ đau đớn từ cơn bệnh ngặt nghèo, anh ta vẫn không bỏ qua pháp niệm quý báu của mình. Vào đêm mà anh sắp lìa đời, trong khi đang chánh niệm ghi nhận các cảm thọ trong thân, anh ta kể lại với vợ như sau:

- Bây giờ khúc chân từ mắt cá đến đầu gối không còn sống nữa. Sự sống chỉ còn lại từ đầu đến bánh chè mà thôi. Ôi, bây giờ sự sống chỉ còn từ hông trở lên ... bây giờ chỉ còn từ rốn ... và bây giờ chỉ còn ở giữa ngực, trong quả tim.

Từng bước, từng bước, anh đã mô tả những thay đổi đang sanh lên trong thân của mình. Cuối cùng anh ta thốt lên:

- Tôi sắp chết đây. Đừng sợ chết. Một ngày nào đó em cũng phải chết thôi. Hãy lấy đó mà phát triển tinh tấn trong việc thực hành pháp ...

Và thực vậy, ngay sau những lời nhắn nhủ cuối cùng đến vợ nhà, anh ta đã trút hơi thở cuối cùng.

Đây là bài tường thuật, cho thấy phương pháp trị liệu bằng pháp có thể chấm dứt tật nghiện rượu mãi mãi cho đến hết cuộc đời.

C. BẢY TRƯỜNG HỢP DO NGÀI SAYADAW U SUJATA KỂ LẠI

C.1. Một nữ hành giả tự chữa trị chứng khối u ở bụng:

Vào khoảng tháng 9 năm 1962, Daw Khin Thew, một phụ nữ ở tại Ta Mue, Rangoon, bắt đầu hành thiền Minh Sát tại thiền đường Thathana của thành phố. Ba ngày sau, tôi thấy một nhóm nữ hành giả đang vây quanh và xoa bóp cho bà ta.

- Chuyện gì xảy ra thế? Tôi hỏi.

- Con đang kiềm chế cơn đau. Daw Khin Thew trả lời.

- Có một khối u trong bụng của con, nên con không thể ngồi lâu được. Chỉ sau nửa tiếng đồng hồ là cái bụng của con lại phát cơn đau, nên con đành cáo lỗi để nhờ người thoa bóp. Con đã đi bác sĩ, ông ta nói rằng có một khối u lớn trong bụng và cần phải giải phẫu để cắt bỏ khối u ấy. Đến nay đã bốn năm rồi. Năm nay thì ông ta nói: "Không được rồi, phải giải phẫu thôi!" nhưng nếu giải phẫu thì con sẽ chết trong khi pháp là chỗ nương tựa đáng tin cậy con lại chưa đạt được. Con nghĩ rằng mình phải cố gắng để thực hành pháp Minh Sát này. Nghĩ vậy, con đã đến đây; và bây giờ, sau khi ngồi thiền được vỏn vẹn một tiếng đồng hồ thì những cơn đau dữ dội ở bụng lại bộc phát ...

- Thế mà bà chẳng cho sư biết chuyện này ngay từ đầu. Tôi nói. Đức Phật đã thuyết giảng bài kinh Tứ niệm xứ để người ta có thể thực hành pháp niệm trong bốn oai nghi là đi, đứng, nằm, ngồi. Trong trường hợp của bà, để ngăn chặn cơn đau ở bụng, bà phải ngồi dựa vào vách, hay ngồi dựa vào ghế, thậm chí nằm dài để niệm cũng được. Chỉ ngồi như vậy, bà sẽ thấy không đau. Bà có thể ngồi hoặc nằm để niệm tùy thích. Khi định và tuệ quán sanh lên thì khối u của bà sẽ tan mất. Tôi chỉ bảo cho bà ta như thế.

- Con sẽ tiếp tục hành thiền theo lời dạy của Ngài Sayadaw, nhưng con vẫn muốn đi khám bác sĩ. Bà ta yêu cầu và tôi đã cho phép bà ta làm như thế.

Bởi vậy bà ta về nhà và đi khám bác sĩ. Sau khi khám cho bà, bác sĩ nói rằng:

- Bà sẽ phải chịu đựng một cuộc giải phẫu để lấy khối u ra. Bà không được tiếp tục ngồi (thực hành Minh Sát). Nếu bà ngồi, bà có thể chết.

Tôi bắt đầu biết chuyện đó khi bà ta trở lại, sau hai ngày ở nhà.

Trong trường hợp ấy, bà phải cương quyết hành thiền; dầu bà còn sống hay sẽ chết, hoặc khối u ấy có tan biến hay không, chắc chắn chúng tôi sẽ biết rõ điều đó. Nếu bà muốn ngồi trên ghế hay dựa vào vách v. v. .bà có thể làm như thế. Trong khi nằm, bà cũng có thể chánh niệm được. Trong những lúc ăn cơm cũng vậy, trong khi đưa tay ra lấy vật thực, cầm trong tay và đưa nó lên ... há miệng, đưa vào miệng, nhai, nuốt, ... bà phải tiếp tục niệm theo mỗi hành động ấy. Tất cả điều này đều đúng với những gì mà đức Thế Tôn đã thuyết giảng, và Đại đức Mahasi Sayadaw cũng đã giải thích và chỉ dạy thiền cho việc thực hành thiền Minh Sát.

Daw Khin Thew tiếp tục hành thiền theo những lời chỉ dạy trên. Khoảng mười lăm ngày sau, trong khi vừa ăn vừa niệm Minh Sát, bà ta cảm thấy có một mùi rất hôi thối. Không biết là cái gì, bà ta suy xét một lát, rồi nghĩ rằng chắc đó là mùi hôi thối từ khối u ấy.

- Nếu quả thực đúng như vậy, thì khối u của bà có thể đang tan rã. Tôi nhắc nhở khuyến khích bà. Thật đúng như tôi đã nói, cái khối u to lớn của bà dần dần tan biến, và cuối cùng nó đã biến mất. Daw Khin Thew vô cùng vui sướng. Khi bà ta trở lại bác sĩ để tái khám thì bác sĩ rất đỗi ngạc nhiên.

- Ồ, khối u đã mất rồi! Bà đã làm cách gì thế? Ông ta ngạc nhiên hỏi.

- Tôi đã thực hành thiền Minh Sát ở thiền đường Mahasi Thathana. Dầu bác sĩ đã nói là nếu tôi ngồi thiền thì tôi sẽ chết, bây giờ không những tôi không chết mà khối u của tôi cũng đã biến mất! Bà ta trả lời đắc thắng.

Và ông bác sĩ thốt lên rằng:

- Ồ, thật vậy sao, pháp của bà thật là mầu nhiệm (Hình như vị bác sĩ kia là người Ấn Độ).

C.2. Một vị Tỳ khưu tự chữa khỏi bệnh bướu:

Một vị Tỳ khưu tám hạ ở ngôi làng Kin Byar, thị trấn Shwe Bo, đến tại thiền đường Mahasi Thathana, Rangoon, và bắt đầu thực hành thiền Minh Sát vào ngày mồng 3 tháng 10 (âl) - khoảng tháng mười một năm 1974 -. Tên của ngài là U Sobhana và ngài bệnh bướu ở bụng từ khi ngài còn là một vị sa di mười bảy tuổi. Sau các bữa ăn, cục bướu thường cương ra ở hông bên phải, khiến ngài không làm sao mà ngồi cho được, ngài nói như vậy. Nếu không có cách nào hay hơn thì ngài thường phải đè bàn tay vào phần dưới của khối u, và chỉ khi ấy ngài mới có thể ngồi yên được. Nhiều người bảo ngài nên đi bệnh viện và giải phẫu khối u ấy đi. Nhưng ngài thì sợ giải phẫu, do vậy ngài cứ để yên mọi chuyện đâu vào đó.

Trong thời gian nhập hạ của ngài ở thiền đường Mahasi Thathana, Rangoon, ngài thường không nằm sau các bữa ăn, mà thay vào đó chỉ ngồi hướng thẳng đến nhà Phát lồ và tiếp tục hành Minh Sát. Trong khi đang ngồi, ngài thường chống tay vào chỗ có khối u. Sau khoảng hai mươi ngày tinh tấn hành thiền, ngài không chống tay vào chỗ bướu ấy nữa (bắt đầu từ lúc ngồi sau bữa ăn), vì ngài thấy rằng mình có thể ngồi rất thoải mái và niệm cũng rất tốt. Chỉ khi ấy ngài mới nhận ra rằng khối u của mình đã tan mất rồi. Ngài có thể ngồi trên ba tiếng đồng hồ, vào trong một thời gian năm ngày liên tục, ngài có thể duy trì pháp niệm không gián đoạn suốt cả ngày lẫn đêm, mà chẳng nằm ngủ chút nào. Vào ngày nhập hạ thứ bốn mươi lăm, ngài có đủ khả năng để nghe bốn băng nói về Nyazin (sự diễn tiến của Tuệ Minh Sát). Đến bây giờ, Đại đức U Sobhana đang làm những phận sự của một vị Tỳ khưu thường trú. Chứng đau bướu của ngài không còn nữa và ngài mãi mãi khoẻ mạnh.

C.3. Một vị thiện nam bị một cục bướu lớn, đã tự chữa khỏi:

U Aung Shwe, 45 tuổi, ở tại Daing Wun Kwin, Moulmein, bị một cục bướu lớn ở bụng. Khi đến khám ở bệnh viện, người ta cho biết rằng, ông ta cần phải đi giải phẫu nó. Bởi vậy, với quyết tâm thực hành thiền Minh Sát, là chỗ nương tựa, trước khi phải giải phẫu, ông ta đến tại thiền đường Mahasi Thathana, Rangoon và bắt đầu thực hành thiền Minh Sát vào ngày 20- tháng 5 âl (khoảng tháng 6-1968). một hôm, trong khi đang hành Minh Sát, ông ta đi vào tuệ quán, và cục bướu ở bụng của ông ta bỗng vỡ ra, sau đó nó tan chảy và máu mủ bắn ra. Tựa như ông ta có thể nghe bằng tai và thấy bằng mắt vậy. Từ đó, ông ta hoàn toàn thoát khỏi bệnh bướu. Sau khi tiếp tục hành thiền để làm thỏa mãn các vị thầy của mình, cuối cùng ông ta đạt được đầy đủ tất cả tuệ quán. Cho đến nay thì ông ta vẫn khoẻ mạnh và an vui làm các phước sự của mình về cả pháp học lẫn pháp hành.

C.4. Một hành giả tự chữa khỏi bệnh viêm khớp ở đầu gối:

Vào ngày 10- tháng 7 âl (khoảng tháng 8-1951), Ko Mya Saung, 40 tuổi, đã đến thiền đường Myin Gyan, một chi nhánh của thiền đường Mahasi, và khởi sự hành Minh Sát dưới sự chỉ dẫn của một vị Sayadaw. Ko Mya Saung mang bệnh viêm khớp đầu gối đã 5 năm. Xem ra chứng bệnh vẫn không chữa khỏi được, dầu đã trải qua sự chữa trị của nhiều bác sĩ, anh ta lấy làm lo lắng và vì vậy đã đến thiền đường Myin Gyan để hành Minh Sát. Trong khi đang hành pháp, hai đầu gối bị sưng lên, và càng ghi nhận chú niệm chừng nào thì cơn đau càng tăng lên. Khi vị Sayadaw đã cho lời chỉ dạy, anh ta cương quyết theo dõi ghi nhận không hề chùn bước. Cơn đau cứ hành hạ quá đỗi khiến nước mắt chảy ròng trên mặt và thân của anh ta bị đảo tới đảo lui, hoặc thình lình thót người lên. Trạng thái này kéo dài đến bốn ngày. Và trong khi đang cố gắng hành Minh Sát như vậy, anh thấy bằng trực cảm là đầu gối và các đốt xương đang vỡ ra. Đầy hốt hoảng, anh ta gào lên:

- Ôi, nó vỡ! Cái đầu gối to lớn của tôi đã vỡ!

Sau biến cố ấy, anh ta quá khiếp đảm đến nỗi không dám niệm tiếp nữa. Tuy nhiên, nhờ sự cổ vũ của các vị Sayadaw, anh lại tiếp tục niệm; cuối cùng, chỗ sưng và cơn đau ở đầu gối hoàn toàn biến mất và Ko Mya không còn khổ sở với chứng bệnh ấy nữa.

C.5. Một vị tu sĩ tự chữa khỏi bệnh do ăn phải vật thực có bùa

Một vị Sayadaw (tu sĩ), 55 tuổi, tên là U Sumana, ở tại tịnh xá của làng Nga Da Yaw, về hướng tây bắc của Pyin Gyan, đến tại thiền đường Myin Gyan vào ngày 2 tháng 7 âl (khoảng tháng 8-1957) và thực hành thiền Minh Sát. Vị Sayadaw vào lúc bấy giờ rất bất an trong tâm do bị một khối sưng lớn ở bụng; và dầu ngài có được sự vơi giảm đôi chút nhờ sự chữa trị của nhiều bác sĩ, ngài vẫn không thể chữa khỏi hẳn được; và vì thế, ngài quyết định thực hành Minh Sát.

Xem trong thời gian an cư kiết hạ, ngài bị đẩy tới, kéo lui, bị đánh bằng khủy tay, bị giật nảy người và thường xuyên bị quấy rầy bởi bốn loại ngải này. Ngài kể rằng ngài có thể trông thấy hình tướng diện mạo của chúng. Và khi ngài cương quyết ghi nhận chúng thì ngài phải chịu những sự co thắt và những cơn đau khó chịu ở bụng. Quá khiếp đảm, ngài bắt đầu thu xếp mọi thứ để về nhà. Rồi bị Sayadaw ở thiền đường Myin Gyan nói với ngài rằng:

- Đừng sợ hãi. Chứng bệnh ấy đến đúng lúc chắc chắn sẽ tiêu tan. Ráng niệm để chiến thắng nó! Niệm ở đây là niệm Thất giác chi, nếu hiền giả thật sự bị khiếp đảm thì chúng tôi sẽ cử người đến canh phòng cho hiền giả.

Được an ủi nhờ những lời đoán chắc và sách tấn của vị thiền sư, Sayadaw U Sumana thay đổi ý định, không về chùa nữa, và thay vào đó ngài tiếp tục hành Minh Sát. Một buổi sáng sớm nọ, một cơn đau mãnh liệt phát sanh từ trong bụng, khiến ngài phải xổ đường ruột ở sau hè. Trong khi đang xổ như vậy, ngài thấy những cục cục và mủ có màu xanh nhạt, đỏ lợt, vàng lợt và lục nhạt đang tiết ra. Thân của ngài thấy nhẹ nhàng và hoạt bát lên. Từ đó trở đi, ngài hoàn toàn hết bệnh ấy. Ngài rất thỏa mãn và vui sướng đến nỗi ngài vội vã đi đến ông thầy ở thiền đường và nói rằng:

- Những nỗi đau đớn của tôi đã hết rồi! Hoàn toàn hết rồi! Chúng đã biến mất rồi!

Như vậy, ngài Sayadaw U Sumana đã khở sự hành Minh Sát vào ngày mồng 2 tháng 7(âl), và đến tháng tám sau đó thì ngài đã tự chữa khỏi bệnh. Sức khỏe trở lại bình thường, ngài tiếp tục hành thiền ở thiền đường cho đến hết mùa an cư.

C.6. Một hành giả cao tuổi tự chữa khỏi chứng bệnh hen (suyễn)

U Aung Myint, 70 tuổi, ở tại ngôi làng Le Thit, về hướng đông của Myin Gyan, khởi sự hành Minh Sát tại thiền đường Myin Gyan và ngày 22 tháng 8 (âl) (khoảng tháng 9-1964). Ông ta bị bệnh hen (suyễn) đã 30 năm. Khi trao 30 kyats (tiền Miến Điện) cho người thị giả của vị thiền sư, ông ta thỉnh cầu ông thầy của mình rằng:

- Nếu con chết thì hãy dùng số tiền này để lo mai táng cho con.

- Đừng lo lắng, này đại thí chủ! Ta sẽ chăm lo mọi chuyện, vị Sayadaw đã hứa chắc với ông ta. Ông hãy cố gắng hành thiền đi!

Sáu ngày sau, do kết quả của việc hành Minh Sát, tình trạng của ông ta tệ hơn nhiều. Những cơn khó thở và sự thở hổn hển làm ông ta không thể ăn ngay cả cháo suốt hai ngày, và khiến ông ta bị đuối sức đến nỗi ông phải khòm người xuống khi đang ngồi, giống như một người gù lưng. Những hành giả khác nghĩ rằng ông già này sắp chết đến nơi rồi nên đến vây quanh để giúp ông ta, và họ báo tin với vị Sayadaw của họ. Vị Sayadaw đến sách tấn và khuyên ông niệm theo cơn mệt của mình. U Aung tín thọ và bắt đầu niệm, "mệt à, mệt à"; sau hai tiếng đồng hồ thì cơn mệt được thay thế bằng một cảm giác dễ chịu và thoải mái.

Khoảng một tuần sau, ông ta lại lâm vào tình trạng như cũ. Và suốt ba ngày liền không thể ăn cháo được. Nhiều người nghĩ rằng chắc chắn ông ta sẽ chết thôi. Vị Sayadaw lại một lần nữa quả quyết với ông ta rằng chứng bệnh ấy sắp hết và sau những lời sách tấn, khuyên ông ta hãy chuyên tâm vào pháp niệm. Nghe vậy, những người ở quanh vị hành giả già bèn mỉm cười và xì xào rằng:

- Ông ta hầu như đã ở gần cửa tử! Làm sao ông ta có thể niệm được chút nào nữa?

Về phần ông U Aung, trong khi chuyên tâm chú niệm đúng như những lời sách tấn của vị Sayadaw - bằng con mắt tuệ quán, ông ta thấy cái bụng của mình vỡ ra và những cục mủ có màu xanh lợt, đỏ lợt, vàng lợt và lục nhạt đang chảy ra.

- Bạch ngài, cái bụng to lớn của con đã vỡ ra rồi! Ông ta kêu lên. Sau đó, ông ta tiếp tục hành pháp niệm theo sự chỉ dẫn của vị Sayadaw, và không còn khổ sở bởi bệnh suyễn ấy nữa, vì nó đã tiêu mất rồi. Bởi vì U Aung Myint đã từng làm một vị Tỳ khưu nên khả năng thuyết giảng của ông ta giúp ông ta có thể giảng pháp cho bạn bè và những quyến thuộc khi trở về lại nhà. Cho đến nay (1973), ông ta vẫn còn sống và khỏe mạnh.

C.7. Một hành giả tự chữa khỏi chứng phong ngứa

Vào ngày 19 tháng 10 (âl) - khoảng tháng 11 năm 1974, Maung Win Myint 20 tuổi, ở tại số nhà 90, đường Pan Zo Tan, Rangoon, khởi sự hành Minh Sát tại thiền đường Mahasi Thathana. Cuối cùng anh ta đã tự chữa khỏi chứng bệnh ngoài da của mình. Đây là bài tường thuật của anh ta.

"Khi tôi mười sáu tuổi, tôi đã đến tại Shewe Gyint. Ở đó tôi đã ăn nhiều loại thịt nai, thịt mèo rừng, rắn, kỳ đà, tắc kè và những loại thịt khoái khẩu khác, toàn thân của tôi, cả tay lẫn chân, bắt đầu ngứa ngáy và nhức nhối. Máu của tôi bị nhiễm độc. Da của tôi có những vết đốm màu trắng. Hằng đêm tôi thường thức dậy để cào gải những chỗ ngứa, hầu như suốt cả đêm. Do điều này mà việc học hành của tôi không tiến bộ được và cảm thấy bị sụt lùi."

"Tôi đến chữa trị nơi bác sĩ M.J đúng ba tháng, không sót một ngày nào. Tôi phải uống thuốc và tiêm chích mỗi ngày. Tiền chữa bệnh mỗi lần như vậy là 8 kyat. Nhưng bệnh vẫn không được chữa khỏi."

"Sau đó tôi đi đến một chuyên gia chữa bệnh ngoài da, là bác sĩ K.L, lại được tiêm chích và uống thuốc. Sau hai tháng chữa trị mà cũng chẳng ăn thua gì. Tiền thuốc lên đến mười kyat mỗi ngày. Tôi không thể thưởng thức những buổi biểu diễn ở nhà hát dầu chỉ vài chốc lát. Hầu như mọi lúc tôi đều phải đối diện với chứng bệnh phong ngứa cay nghiệt này. Từ năm 16 tuổi đến 20 tuổi, tôi phải chịu đựng tình trạng bệnh hoạn này mà chẳng có một ngày nào được thoải mái."

Vào ngày 2-12-1974, ông nội tôi gởi tôi đến thiền đường này để hành Minh Sát. Chỉ trong vòng hai phút sau khi tôi đã ngồi thì cơn ngứa lại sanh lên. Dầu tôi vẫn chánh niệm theo dõi nó, nó cũng chẳng biến mất. Vào ngày 11 tháng 12, cơn ngứa lại khởi lên dữ dội hơn, khiến tôi phải trốn khỏi thiền đường. Nhưng ngay khi về lại nhà, chứng ngứa vẫn như cũ, thế là tôi phải làm hai công việc xen kẽ, niệm rồi lại gải, gải rồi lại niệm. Đến khi trời vừa sáng, ông nội gọi tôi trở lại thiền đường. Dầu thực tình tôi không muốn theo ông ta, nhưng dù sao tôi cũng phải trở lại đó. Vào lúc xế chiều, tôi đi đến vị Sayadaw và kể cho ngài biết rằng tôi không thể niệm được vì chứng ngứa quá mức chịu đựng.

"Hãy ghi nhận để khắc phục nó, rồi chứng ngứa cũng sẽ biến mất thôi. Khi con đi chích thuốc, con sẽ phải trả tiền cho việc tiêm chích ấy và con cũng cảm thọ đau đớn khi bị chích vào người. Nếu con chánh niệm ghi nhận thì con không phải trả tiền gì cả, lại không cảm thấy đau chút nào." Vị Sayadaw đã đáp lại bằng những lời sách tấn cổ vũ. Rồi vị Sayadaw nói thêm rằng:

- Hãy nhẫn nại và chuyên chú ghi nhận cơn ngứa ấy. Đừng để pháp niệm bị đứt quãng! Rồi thế nào nó cũng sẽ diệt mất.

Đầy tin tưởng, tôi trở lại ngồi vào tiết 5 giờ chiều. Chỉ sau 5 phút là cơn ngứa khởi lên. Bằng quyết tâm khắc phục nó, tôi chuyên chú niệm: "ngứa à, ngứa à" và cuối cùng nó đã biến mất! Tôi vui sướng. Trong tiết đầu của đêm, khoảng từ sáu đến bảy giờ chiều, cơn ngứa lại xuất hiện. Lúc này cơn ngứa thật sự nhiều hơn và nó khiến cho tôi phải chảy nước mắt. Dầu tôi đã quyết tâm vững chí ghi nhận nó - tâm niệm mà người cứ run rẩy như bị ma nhập vậy - nhưng cơn ngứa vẫn không lặn đi. Rồi tôi lại chú tâm vào cái bụng phồng xọp và quay sang theo dõi ghi nhận nó. Trong khi đang làm như vậy, kỳ diệu thay, cơn ngứa bỗng biến mất!

Vào những ngày sau, cứ mỗi lần cơn ngứa xuất hiện là tôi bắt đầu niệm, thế là nó lặn mất. Tôi sung sướng và tiếp tục ngồi hăng hái hơn. Vào ngày thứ hai mươi thì cơn ngứa trở lại. Đầu tiên nó không chịu lặn đi dầu tôi đã niệm vào nó. Nước mắt chảy ra và toàn thân tôi rươm rướm mồ hôi. Thình lình, toàn thân tôi có những đợt biến động, nhưng tôi vẫn vững tâm chánh niệm, nên cuối cùng chứng ngứa ấy đã biến mất. Tôi cũng chẳng có một ý nghĩ nào để tìm hiểu xem nó đã xảy ra như thế nào!

Trong tiết ngồi thiền từ ba đến năm giờ sáng, vào ngày 10-1-1975, chân, tay, lưng và đầu của tôi đều bị ngứa một cách trầm trọng. Nhờ pháp ghi nhận, cơn ngứa biến mất. Nhưng về sau, khi đang niệm thì toàn thân tôi bỗng nổi ngứa, và pháp niệm lại được chiếu vào, tất cả những cảm thọ ngứa ngáy bỗng nhiên lại biến mất, như nó đang thoát ra ở đỉnh đầu; cơn ngứa khó chịu mà tôi đang cảm thọ cũng theo đó mà biến mất. Vào khoảng 11

giờ sáng khi tôi đang ngồi một lát bên ngoài trước khi tắm, một con chó lạc đến ngồi bên cạnh tôi. Tôi đuổi nó đi, vì tôi không thể chịu nổi mùi hôi hám của nó. Nhưng khi tôi vào phòng thì mùi hôi thối vẫn còn ở ngay đó.

Tôi tự hỏi: "mùi hôi thối này từ đâu đến?" Và bắt đầu nhìn quanh, chỉ thấy rằng chính thân của tôi mang mùi hôi ấy! Tôi vội vã đi tắm, thoa xà phòng lên người và cọ rửa kĩ càng. Nhưng vô ích, vì mùi hôi thối ấy vẫn không tẩy đi được. Đúng hai ngày, cho đến ngày thứ mười hai, mùi hôi ấy xì ra từ người tôi. Vì quá xấu hổ, tôi chẳng nói chuyện này cho vị Sayadaw biết vào lúc ấy. Sau đó, trong khi đang chánh niệm ghi nhận nó, thì mùi hôi của nó biến mất. Tất cả cảm thọ ngứa ngáy cũng biến mất. Máu của tôi được trong sạch trở lại, những đốm trắng trên người cũng biến mất và da của tôi có sắc bình thường, tươi mát và khả ái.

Về sau, khi tôi đến bệnh viện da liễu để khám lại, các y tá rất đỗi ngạc nhiên, vì họ đã từng nói rằng: "dầu anh có chích thuốc bao nhiêu chăng nữa cũng không thể chữa khỏi bệnh này đâu." Chắc chắn họ phải ngạc nhiên thôi! Sau đó họ hỏi bệnh của tôi được chữa bằng cách nào, tôi trả lời:

- Tôi đến thiền đường Mahasi Thathana và thực hành thiền Minh Sát. Khi tôi đang tiếp tục quan sát và ghi nhận các Danh Sắc đang sanh lên, thì chứng bệnh ấy hoàn toàn biến mất.

- Thế à! Họ trầm trồ khen ngợi, "Ồ, pháp này thật sự có năng lực".

Đây là bài kể lại do vị Sayadaw U Sujata nghe được từ hành giả Win Myint, là người đã bị bệnh ngứa ngoài da suốt bốn năm.

-ooOoo-

4. Giáo lý Phật giáo về sự Tái Sanh

Đại Đức Narada Maha Thera
Bác sĩ Nguyễn Trạch Thiện dịch
PL 2546 - TL 2002

Mục Lục

8. Cái gì đi tái-sanh?
9. Có người nào tạo tác trong đời này, và một người khác phải gặt quả trong kiếp sống sau chăng?
10. Nếu không có linh hồn, như vậy có một trách nhiệm nào về tinh thần đạo đức chăng?
11. Có thể nào một người kia sẽ tái-sanh lại làm thú vật không?

Từ đây ta sẽ đi về đâu ?... nào biết!
Chừng nào đi ?... nào biết!

Ta chỉ biết một điều và biết chắc như vậy,
là ngày nào đây nhất định ta phải ra đi.

1. Quan niệm về tái-sanh

Giáo lý về sự Tái-Sanh chẳng phải là một lý thuyết, người Phật-tử xem nó như là một sự thật, không chối cãi được. Nó là căn-bản của Phật-Giáo.

Hạnh nguyện của chư vị Bồ-Tát và chủ trương tự do tiến hóa đến nơi tận thiện, tận mỹ đều căn cứ trên giáo lý Tái-Sanh này.

Sách vở có ghi chép rằng Chúa Jésus, nhiều bậc hiền triết như Pythagore, Platon, nhiều thi-sĩ như Shelly, Tennyton, Wordsworth và một số người Âu-Châu, Á-Châu đều thừa nhận và tin tưởng có sự Luân-Hồi, hoặc có linh-hồn đi đầu thai.

Giáo lý về sự Tái-Sanh của Phật-Giáo khác hẳn với quan niệm Luân-Hồi và đầu thai của linh-hồn bởi Phật-Giáo không nhìn nhận có một linh-hồn trường tồn bất diệt để chuyển sanh từ kiếp này qua kiếp khác, dầu là linh-hồn do Thượng Đế sanh ra, hay từ trong cái Đại-Hồn *(Paramàtama)* tách ra.

Chỉ có nghiệp quả mới cấu tạo được sự Tái-Sanh. Do nghiệp quả khứ mới có sự Tái-Sanh hiện tại. Do nghiệp hiện tại hiệp với nghiệp quá khứ mới có sự Tái-Sanh vị lai. Hiện tại là con đẻ của quá khứ và trở thành thân sinh của vị lai.

Hiện hữu của hiện tại không cần có bằng chứng vì nó rất rõ rệt.

Hiện hữu của quá khứ căn cứ trên trí nhớ và tục truyền.

Hiện hữu của vị lai căn cứ trên tiên đoán và suy luận.

Nếu có sự sống quá khứ, hiện tại và vị lai, thì tức nhiên phải đương đầu với một nan đề: Đâu là nguồn cội của sự sống?

Có tôn giáo cho rằng sự sống sanh ra bởi một bản nguyên, một năng lực thiêng liêng hay một đấng Toàn-Năng. Có tôn giáo khác thì lại nói rằng trong vòng nhân sanh quả, quả sanh nhân, không thể biết được nhân nào là nhân đầu tiên.

Theo giới hạn hiện thời của khoa-học, con người sanh ra do tinh trùng và noãn bào của cha mẹ; nhưng khoa học lại không giải rõ rệt được sự phát triển của tinh thần, là phần quan-trọng hơn thể-xác. Các nhà khoa học vừa nói rằng sự sống sanh ra bởi sự sống mà cũng vừa xác nhận rằng tinh thần và sự sống sanh ra từ chỗ không có sự sống. Khoa-học chỉ biết nội cái giới-hạn cha mẹ sanh ra con, nghĩa là trước phải có sự sống của cha mẹ rồi sau mới có sự sống của con. Khoa-học chưa tìm ra cái khởi thủy của sự sống.

Vài tôn-giáo khác cho rằng bản chất của con người là linh-hồn sanh ra bởi Ông Trời. Cha mẹ chỉ giúp phần cấu tạo cái bọc thô sơ bên ngoài cho linh-hồn mà thôi.

Theo Phật-Giáo thì chúng ta sanh ra từ cái khuôn đúc *(kammayoni)* của các hành động của chúng ta, cha mẹ chỉ cho ta cái nền tảng vật chất mà thôi. Như thế ấy thì trước phải có chúng sanh (cha mẹ), rồi sau mới có chúng sanh (con). Lúc thọ thai, nghiệp tạo ra cái thức đầu tiên, thức tái sanh, để dưỡng sanh thai bào. Năng lực vô hình của nghiệp đã tạo ra trong kiếp quá khứ sanh ra một hiện tượng tinh thần kết hợp hiện tượng sinh khí trong một hiện tượng thể xác đã sẵn có, để có đủ ba yếu tố Thức, Sinh-Khí và Thai. Chính ba yếu tố này tạo thành con người.

Nói đến quan niệm về chúng sanh, Đức Phật có thuyết trong bộ Kinh *MAJJHIMA NIKAYA*, quyển *AHATANHAKHAYA*, số 38, như vầy: ở nơi nào Tam-Nguyên được cấu tạo chung thì mầm sống được gieo trồng nơi ấy. Trong sự giao hợp của cha mẹ, nếu không nhằm lúc thọ thai của người mẹ, và không có chúng sanh đầu thai *(Gandhabba)*, thì mầm sống không thể gieo trồng được. Nếu nhằm lúc thọ thai của người mẹ mà không có chúng sanh đầu thai thì mầm sống cũng không gieo trồng được. Nếu nhằm lúc thọ thai của người mẹ và chúng sanh đi đầu thai cũng có mặt trong lúc giao hợp, nếu hội đủ ba nhân: tinh-trùng, noãn bào và thức, thì mầm sống được gieo trồng.

Danh từ *Gandhabba* hay *Gantabba* không phải tên của Mụ Bà hay Đức Thầy chi chi đó có phận sự bảo hộ thai bào, theo sự tin tưởng của nhiều người. Đây chỉ nói về một chúng sanh đủ điều kiện, sẵn sàng đến thọ sanh trong bụng của một chúng sanh. Danh từ *Gandhabba* chỉ dùng trong trường hợp đặc biệt này thôi, chớ nên lầm tưởng là một linh hồn bất diệt.

Nếu có một chúng sanh sắp thọ sanh nơi đây, thì phải có một chúng sanh sắp chết ở một nơi nào khác. Sự sanh của một chúng sanh, tức là sự kết hợp *(Khandaman Patubhavo)* hai cái hiện tượng về tinh thần và vật lý, tương hợp với sự diệt của một chúng sanh trong quá khứ, giống như sự xuất hiện của mặt trời vậy. Mặt trời mọc một nơi nào, có nghĩa là mặt trời lặn một chốn khác. Muốn cho dễ hiểu hơn, chúng ta tưởng tượng đời sống như một lượn sóng. Sanh và diệt là hai giai đoạn của sự diễn tiến sống chết, chết sống. Sự liên tục tiếp nối mãi của sống chết, chết sống và nguồn sinh lực của mỗi cá nhân, được gọi là Luân-Hồi *(samsàra)*.

2. Đâu là nguồn gốc tường tận của sự sống?

Đức Phật đã nói rằng: Luân-Hồi ở bên ngoài ranh giới cuối cùng của sự hiểu biết.

Chúng ta không thể biết được cái khởi thủy của chúng sanh, vì vô-minh và phiền-não của lòng ham muốn làm lôi kéo luân chuyển triền miên.

Triều lưu của sự sống cuộn chảy mãi mãi, do các dòng nước nhơ đục của vô-minh và ái-dục bồi dưỡng không ngừng nghỉ. Khi nào hai nhân này bị cắt đứt, thì triều lưu của sự sống mới ngưng chảy, sự tái sanh sẽ chấm dứt, y như trường hợp của Chư Phật và Chư A-La-Hán. Khởi thủy của triều lưu sự sống không thể biết được vì nó phát sanh do một mãnh lực đầy vô-minh và ái-dục.

Nơi đây Đức Phật chỉ nói về triều lưu sơ khởi của sự sống loài người thôi và không đề cập đến những huyền học hay đạo-lý nào có thể làm cho con người hoang mang, luôn cả những lý thuyết không có tánh cách xây dựng hay giải thoát, nhứt là những nghiên cứu biện luận về nguồn gốc và sự tiến triển của vũ trụ. Đức Phật cũng không bắt buộc môn đệ Ngài phải tin tưởng một cách mù quáng về những gì liên quan đến nhân khởi thủy. Ngài đặc biệt chú trọng vấn đề Khổ và Diệt Khổ thôi, ngoài mục đích xác thực duy nhứt ấy, Ngài không muốn đá động đến vấn đề nào khác.

3. Do đâu chúng ta tin có sự tái-sanh?

Đức Phật là bậc thông suốt về vấn đề Tái-Sanh. Chính trong đêm chứng đạo quả Niết-Bàn, trọn canh đầu, Ngài dùng tuệ-giác rọi xem trở lại các đời dĩ vãng của Ngài, từ một, hai, ba đến trăm ngàn muôn kiếp quá khứ. Trong canh hai, Đức Phật dùng thiên nhãn, xem thấy chúng sanh chết ở kiếp này, tái sanh lại kiếp khác, kẻ hèn người sang, kẻ đẹp người xấu, kẻ được hạnh phúc, người bị khốn khổ, tùy theo hành vi của họ *(Majjhima Nikàya, Maha Accaka Sutta*, 36)

Các đoạn kinh giải về thuyết Tái-Sanh cho chúng ta biết rằng Đức Phật không dựa vào một nguồn gốc nào đã sẵn có để giải thích vấn đề ấy. Ngài chỉ nói theo nhận thức siêu phàm của chính Ngài mà chúng ta cũng có thể đạt được nếu biết trau giồi đúng mức.

Trong kinh *DHAMMAPÀDA* (Pháp Cú), Đức Phật có nói: " Trải qua vô lượng kiếp Luân Hồi *(Anekajàti)*, Như Lai đã phải đi lạc đường, trong khi muốn tìm cho ra người thợ cất nhà này; khốn khổ thay, Như Lai đã phải sanh đi, sanh lại triền miên *(Dukkha jàti puna punam)* ".

Trong kinh *DHAMMACAKKA SUTTA* có ghi lời giảng đầu tiên của Đức Phật về cái chân lý thứ hai như vầy:

"Yàyam Tanhà Ponobhavikà", nghiã là sự ham muốn quá-độ (Ái-Dục) đem lại sự Tái-Sanh; và câu kết-luận:

"Ayamantimà jàti Natthidam Punhabavo" , nghiã là kiếp này là kiếp sống cuối cùng của Như-Lai.

Trong kinh *Majjhima Nikàya* có ghi rằng vì lòng Từ-Bi Bác-Ái đối với chúng sanh, Đức Phật thường rọi thiên-nhãn tìm người hữu duyên để tế-độ. Ngài thấy chúng sanh đương tạo nhiều tội lỗi có ảnh hưởng đến kiếp vị-lai của họ. *(Paraloka Vajja Bhaya Dassàvino)*.

Trong nhiều thời pháp, Đức Phật thường nói rằng chúng sanh nào làm dữ, sau khi chết *(Parammarana)* sẽ tái sanh trong cảnh khổ; chúng sanh nào làm lành sẽ tái sanh trong cảnh vui.

Trong kinh *GHANTIKARA SUTTA* , Đức Phật thuật lại cho Đại-đức *ANANDA* biết rằng vào thời-kỳ Phật-Tổ *KASSAPA* (Ca-Diếp), Ngài sanh làm một vị Bà-La-Môn, tên Jotipãla , thông suốt ba bộ kinh Phệ-Đà. Khi vào xuất-gia theo Phật-Tổ *KASSAPA*, Ngài siêng năng thọ trì Tam-Học, thuộc nằm lòng trọn bộ Tam-Tạng, và được Phật-Tổ *KASSAPA* thọ ký.

Trong kinh *ANÀTHAPINDIKAVADA SUTTA* có ghi truyện nhà trưởng giả Cấp-Cô-Độc, sau khi chết liền tái sanh vào cảnh Trời, có về viếng thăm Đức Phật trong đêm sau.

Trong kinh *Anguttara Nikàya* , Đức Phật có nói đến kiếp quá khứ của Ngài, khi Ngài sanh lên làm *PACETANA*.

Trong kinh *PARANIBBÀNA SUTTA*, Đại đức *ANANDA* có xin Đức Phật cho biết kiếp vị-lai của vài người vừa chết trong làng nọ. Đức Phật đã cắt nghiã rõ rệt cho Ngài *ÀNANDA* biết những người ấy đã đi tái-sanh nơi đâu.

Còn rất nhiều sự tích trong Tam-tạng chỉ cho mọi người biết rằng Đức Phật đã xác-nhận sự Tái-Sanh là một sự thật không thể chối cãi được.

Thực hành đúng theo giáo-lý của Đức Phật, các đệ-tử Ngài có thể mở mang sự hiểu biết về quá-khứ và có thể biết ít nhiều về tiền kiếp của họ. Riêng về Đức Phật , Ngài thấu rõ vô số kiếp quá khứ của Ngài.

Trước thời Đức Phật ra đời, một số người Ấn-độ *Rishis* được nổi tiếng nhờ họ có thần thông về thiên-nhãn, thiên-nhĩ, thần giao cách cảm, viên giác, v.v....

Mặc dầu khoa học chưa tiến tới mức ấy, nhưng trong Phật-Giáo, người ta có thể đạt được các pháp thần-thông bằng cách chuyên tu về thiền-định, minh-sát. Năng-lực thiền định không xuyên qua ngũ căn, có thể đem lại sự giao cảm bằng tư-tưởng và tri giác với các cảnh giới khác.

Cũng có nhiều người khác thường, nhất là các trẻ em, do luật phối hợp bất ngờ, sực nhớ lại kiếp quá khứ, hoặc vài chi-tiết về đời trước của họ. Các trường hợp ít có này, đủ làm cho người học-giả tin nơi kiếp quá-khứ. Người ta thuật lại rằng ông PYTHAGORE đã nhớ lại tường tận một cái thuẫn trong một đền thờ Hy-Lạp, là vật mà ông đã dùng trong một tiền kiếp lúc vây hãm thành TROIE.

Do thí-nghiệm của các nhà tâm-linh-học, những hiện tượng ma quỉ, những giao cảm tư tưởng giữa hai cảnh âm dương, những thiên tư khác thường đã đem lại ít nhiều sáng tỏ trong vấn đề Tái-Sanh.

Có lúc tình cờ, chúng ta gặp những người xa lạ, mà chúng ta lại có cảm giác như quen biết họ từ lâu. Đôi khi trước những cảnh vật xa lạ, thình lình chúng ta có cảm tưởng đã quen thuộc với cảnh vật ấy. Những sự khêu gợi bất ngờ này không ngoài chứng tích đã kinh nghiệm trong thời gian quá khứ.

Sự thông suốt mọi lẽ của các bậc Siêu Phàm, các bậc Toàn Giác như Đức Phật chẳng phải là chuyện phi thường tình cờ, cũng chẳng phải là kết quả của những kinh nghiệm trong một kiếp sống mà thôi.

Ngoài các lý do kể trên, chúng ta không thể giải thích cách nào về thiên tài xuất chúng của các ông Homère, Platon, Shakespeare, của những thần đồng như Pascal, Mozart, Beethoven, v.v ...

Vài bác-sĩ cho rằng sự thông minh của các thần đồng là kết quả của những hạch tuyến khác thường, nhứt là hạch màng mũi, tùng quả tuyến và thận tuyến.

Nếu không tin sự giải thích theo nghiệp quả mà chỉ căn cứ nơi sự phát triển khác thường của các thứ hạch nói trên, thì không biết khoa học giải thích thế nào về trường hợp của ông Christian Heinecken. Vài giờ sau khi ông ra đời, ông đã nói chuyện được; khi ông được một tuổi, ông trả thuộc lòng vài đoạn Thánh-Giáo trong cuốn Sấm-truyền; đến hai tuổi, ông trả lời tất cả những câu hỏi về địa-dư; đến ba tuổi, ông nói tiếng Pháp, tiếng La-tinh; đến bốn tuổi, ông có thể theo học các lớp triết-học.

Ông Stuart Mill vừa ba tuổi đã đọc chữ Hy-lạp. Ông Macaulay, lúc sáu tuổi, viết sử-ký thế-giới. Ông William James Sidis vừa mới lên hai đã đọc và viết chữ mẹ đẻ (Hoa Kỳ), đến tám tuổi đã nói các thứ tiếng Pháp, Nga, Anh, Đức và chút ít tiếng La-tinh và Hy-lạp.

Khoa học không thể giải thích tại sao các hạch tuyến chỉ phát triển trong một vài người, mà không trổ sanh cho tất cả. Vấn đề chánh này không thể giải quyết được. Cũng không thể đổ cho sự di-truyền, bởi các thần đồng nói trên không phải người thừa hưởng nơi ông cha và cũng không thể nối truyền lại cho con cháu được. Cũng không thể nói rằng những kết quả tốt đẹp ấy do nơi công trình thu thập trong thời gian đôi ba chục năm, trong đời sống hiện tại ngắn ngủi này. Mà đó là bao nhiêu cố gắng, tập sự trong nhiều kiếp người, để tiến lần hồi đến sự tận-thiện, tận-mỹ trong những kiếp sau.

Nếu ta tin tưởng nơi hiện tại và vị lai, lẽ tất nhiên ta không thể không nhìn nhận có quá khứ. Và nếu có đủ lý lẽ cho ta tin rằng ta đã có sống trong quá khứ, thì không lý do nào ta không tin rằng ta sẽ còn phải sống trong vị-lai sau khi hiện tại này chấm dứt.

4. Nghiệp-báo và tái-sanh biện minh những chi?

1) Vấn đề khổ mà chính ta phải chịu trách-nhiệm;

2) Sự chênh lệch gần như bất công giữa nhân loại;

3) Tại sao có những vĩ nhân và thần đồng;

4) Sự khác nhau về tinh-thần tính nết của hai trẻ sanh đôi, mặc dầu giống nhau y hệt về thể xác và được nuôi dưỡng y như nhau;

5) Sự khác nhau về tánh-tình, xu-hướng của các trẻ trong một gia-đình;

6) Sự khác nhau về đạo-đức và trí-huệ giữa cha mẹ và con cái;

7) Tật xấu tự nhiên của trẻ thơ, như tham lam, sân hận và ganh ghét;

8) Mối thiện cảm hoặc ác cảm của chúng sanh đối với nhau trong khi gặp gỡ lần đầu-tiên;

9) Điều lành và điều dữ đã sẵn có trong mỗi người;

10) Sự thay đổi bất ngờ của một người thiện trí thức ra một kẻ tầm thường, hoặc một kẻ sát nhân thành bực thánh-nhân;

11) Cha mẹ đạo-đức sanh con hung ác, cha mẹ hung ác sanh con hiền từ;

12) Tại sao có khi ta là kết quả của hành vi quá khứ và sẽ là kết quả của hành vi hiện tại, hoặc có khi ta không phải là kết quả hoàn toàn của hành vi quá khứ, mà cũng sẽ không phải là kết quả nguyên vẹn của hành vi hiện tại;

13) Tại sao có những cái chết bất đắc kỳ tử và sự thay đổi tài sản sự nghiệp một cách bất ngờ;

14) Những đặc tính xuất chúng, tinh thần đạo đức trí tuệ viên mãn của các bậc toàn giác như Đức Phật.

5. Triều-lưu diễn tiến của sự tái-sanh

Bài pháp *PATICCA SAMUPPÀDA* đã giải thích đầy đủ cách diễn tiến của sự Tái-Sanh. *Paticca* nghĩa là do nơi hay vì lẽ. *Samuppàda* nghĩa là phát sanh hay nguồn gốc. *Paticca Samuppàda* là "sự phát sanh tùy thuộc" hay "nguồn gốc liên quan" hay "nhân quả tương quan".

Pháp *Paticca Samuppàda* chỉ giải thích về sanh-tử-khổ và không đề cập đến sự tiến triển vũ trụ từ thể chất nguyên thủy, cùng những bí ẩn về nguồn gốc tuyệt đối của sự sống.

Vô-Minh *(Avijjà)* là không hiểu biết thật tướng của sự vật, là mối dây đầu tiên, hay là nhân khởi thủy của bánh xe luân-hồi. Nó che đậy tất cả sự hiểu biết chân chánh.

Do nơi Vô-Minh mới phát sanh hành vi tạo-tác *(Sankhàrà)*, gồm cả tư-tưởng, lời nói và việc làm, lành dữ. Các hành-động phát khởi từ Vô-Minh hay nhuộm mầu sắc Vô-Minh, sớm muộn sẽ đem lại kết quả để cột trói ta trong vòng luân-hồi. Những việc lành dầu không do lòng tham sân si, cũng phải dứt tuyệt bợn nhơ, mới mong giải thoát luân-hồi. Vì thế nên Đức Phật ví Pháp-Bảo của Ngài như con thuyền bát-nhã chở đưa khách lữ-hành qua khỏi sông mê biển khổ.

Hành động của Chư Phật và Chư A-La-Hán không được coi như là *Sankhàrà* , vì nó không bị Vô-Minh chi phối.

Do nơi Hành mới phát sanh cái Thức *(Patisandi Vinnàna)*. Người ta gọi là thức Tái-Sanh vì nó nối liền quá khứ với hiện tại. Chính nó đã phát sanh trong lúc thọ thai.

Danh Sắc hay Tinh-Thần và Vật-Chất *(Nàma-Rùpa)* cũng đồng thời phát sanh một lượt với cái Thức.

Lục Căn *(Salàyatana)* phát sanh do hiện tượng thuộc về tinh thần vật lý.

Do Lục Căn mà có sự Tiếp Xúc *(Phassa)*.

Sự Tiếp Xúc đem lại cảm giác, tức là Thọ *(Vedanà)*.

Do sự cảm giác mới phát sanh sự ham muốn ái Dục *(Tanhà)*.

Ham muốn sinh ra sự bám víu, tức là Thủ *(Upàdàna)*.

Thủ gây ra Nghiệp Quả, tức là Hữu *(Bhava)*.

Nghiệp Quả gây ra kiếp vị lai , tức là SANH *(Jàti)*

Già và chết *(Jàti-marana)* là kết quả không tránh được của sự Sanh.

Do một nhân có một quả phát sanh. Nhân dứt thì quả cũng dứt. Muốn dễ hiểu nên diễn ngược lại pháp *PATICCA SAMUPPÀDA*.

Sự già và chết chỉ có thể có được trong một bộ máy có lục căn, gọi là thân thể. Thân thể ấy có do nơi sự Sanh. Sự Sanh sản lại là cái quả của những hành vi quá khứ. Hành vi được sanh ra bởi sự bám víu, đã phát sanh do sự Tham Muốn. Những Tham Muốn có do nơi cảm giác. Cảm giác có do sự Tiếp Xúc giữa Giác quan và Sự vật. Giác quan này có không ngoài tâm và thân thể. Thân Tâm lại phát sanh do nơi Thức. Thức phát sanh do nơi không hiểu biết tánh chất thiệt thọ của sự vật.

Sự diễn tiến của Sống và Chết cứ xảy ra mãi mãi không cùng tận. Manh mối đầu tiên của sự diễn tiến ấy không thể biết được; cũng như ta không thể biết đến lúc nào sự tiến triển ấy hết bị Vô Minh chi phối. Chừng nào sự mê lầm của ta được thay thế bằng sự sáng suốt thấu rõ Niết Bàn; chừng ấy sự diễn tiến của Tái Sanh mới chấm dứt.

6. Hình thức của sanh-tử

Dùng những danh từ riêng biệt tinh tế giải thích sơ lược diễn tiến của sự Tái Sanh, Phật Giáo cho rằng cái chết là do một trong bốn nguyên nhân sau đây:

1) Tận Nghiệp *(Kammakhaya)*: sự suy kiệt năng lực tái tạo của Nghiệp (hết Nghiệp). Theo Phật Giáo, cái tư tưởng, tác ý hoặc ái dục, là một năng lực vô cùng mạnh mẽ trong lúc sinh thời; đến lúc chết, năng lực lại còn mạnh hơn muôn phần. Chính tư tưởng cuối cùng ấy định đoạt điều kiện cho kiếp sống vị lai. Đến lúc lâm chung, tư tưởng biểu xuất một tiềm lực đặc biệt. Khi tiềm lực của Tận Nghiệp này (của kiếp hiện tại) tắt mất, thì những hoạt động của cơ thể và nguồn sinh khí liền chấm dứt trước phút cuối cùng ấy. Điều này thường xảy đến cho những chúng sanh trong cảnh khổ *(Apàya),* nhưng cũng có khi xảy đến cho những người thuộc cảnh giới khác.

2) Mãn Kỳ Hạn của Kiếp Sống *(Àyukhaya),* kỳ hạn này khác nhau tùy cảnh giới, như trường hợp của người chết vì tuổi già, hết tuổi thọ.

3) Năng lực tái tạo của Nghiệp và kỳ hạn kiếp Sống đồng chấm dứt một lượt (*Ubhayakhaya*), vừa hết nghiệp, vừa hết tuổi thọ.

4) Sự phát động đối ứng cua một nghiệp lực khác mạnh hơn, làm cắt đứt thình lình triều lưu của nghiệp Tái tạo, trước kỳ hạn của kiếp Sóng. Chết bất đắc kỳ tử hay chết yểu đều do nhân này.

Chết do ba nhân đầu, thường gọi chung là chết hợp thời *(Kàlamarana).* Chết do nhân thứ tư gọi là chết không hợp thời *(Akàlamarana).*

Tử có bốn nhân, Sanh cũng có bốn cách:

1) Sanh từ trong trứng *(Andaja*: noãn sanh);

2) Sanh từ trong thai *(Jalapuja*: thai sanh);

3) Sanh từ chỗ ẩm thấp *(Samsadeja*: thấp sanh);

4) Sanh từ sự đột biến *(Upapatika*: hóa sanh).

Những ấu trùng lấy nơi ẩm thấp làm tổ để nảy nở, như nhiều loại vi sinh vật gọi là thấp sanh. Những chúng sanh tự hóa sanh, thường mắt phàm tục không nhìn thấy được. Do điều kiện của nghiệp quá khứ, chúng sanh ấy tự nhiên xuất hiện, không phải đi ngang qua giai đoạn phát triển trong phôi thai. Hạng chúng sanh như Ngạ Quỉ *(Preta)*, Trời *(Deva)* và Phạm Thiên *(Brahma)* đều thuộc giới hóa sanh.

7. Sự tái-sanh xuất hiện cách nào?

Ví dụ như một người sắp chết. Giai đoạn nguy biến này chẳng khác nào những sự giao động chập chờn của một ngọn đèn sắp tắt. Trong tâm người hấp hối này đã hiện ra một nghiệp tướng *(Kamma nimitta)* hoặc một biểu tượng thọ mạng *(Gati nimitta)*. Những hiện tượng nghiệp này phát sanh do hành động tốt xấu trong lúc sanh tiền, hoặc tức khắc trước giờ cuối cùng.

Nghiệp tướng *(Kamma nimitta)* là những biểu tượng xuất hiện trong tâm thức của người hấp hối, hoặc bằng sự thấy, bằng tiếng, bằng vị, bằng tư tưởng, mà trước kia nó là chủ yếu mạnh nhứt, trong một hành động lành hoặc dữ của người sắp chết; ví như thấy một con dao và những thú chết trong trường hợp anh đồ tể; hoặc là thấy bịnh nhân, nếu là một vị y sĩ dễ thương; hoặc là thấy vật sùng bái, nếu là một người mộ đạo,...

Biểu tượng thọ mạng *(gati nimitta)* có nghiã là một dấu hiệu của cảnh giới sắp tái sanh vào. Những cảnh tượng hạnh phúc hay khổ não thường hay biểu hiện trên sắc diện của người hấp hối. Khi triệu chứng của kiếp vị lai phát sanh, nếu thấy xấu có thể sửa chữa kịp thời, bằng ảnh hưởng cảm hóa tư tưởng của người sắp chết. Dấu hiệu báo trước những điều sẽ đến cho thọ mạng thường là lửa, rừng núi, vú mẹ, thiên cung, v.v...

Theo Phật Giáo cái chết là sự đình chỉ của đời sống tinh thần vật lý của một cá nhân. Chết phát sanh bởi sự diệt tắt của tuổi thọ *(àyu)*, mạng căn *(Jivitindriya)*, chất hỏa *(Usma)* và tâm thức *(Vinnàna)*.

Cái chết chẳng phải là sự tiêu diệt hoàn toàn của một chúng sanh, bởi mặc dầu chập sống cuối cùng đã chấm dứt, nhưng năng lực thúc đảy chập sống ấy vẫn còn nguyên vẹn. Cũng như ánh sáng đèn điện là cái biểu hiện bề ngoài của điện lực vô hình . Bóng đèn có thể bể, ánh sáng có thể tắt, nhưng luồng điện vẫn còn, và ánh sáng có thể xuất hiện lại trong một bóng đèn khác.

Cũng như thế ấy, năng lực của nghiệp không bị lay chuyển bởi sự tan rã của xác thân. Cái thức hiện tại khuất đi, để nhường chỗ cho một thức tươi tắn mới mẻ sanh lên trong một đời sống khác. Tuy nhiên, không có cái chi gọi là bất di bất dịch, như một thực thể đơn thuần, trường tồn bất biến (hiểu như một linh hồn), chuyển tiếp từ kiếp hiện tại qua kiếp vị lai. Vành tròn bánh xe chấm trên mặt đất từng điểm một như thế nào, thì đúng vậy, chúng ta sống cũng từng chập một, như thế ấy. Chúng ta luôn luôn ở trong hiện tại, và hiện tại ấy luôn luôn nó trợt về quá khứ, không trở lại nữa.

Mỗi chập tâm thức của triều lưu sinh hóa thay đổi, tiêu tán, chuyển năng lực và mọi kinh nghiệm một cách không phai lạc cho chập tâm thức kế tiếp. Vì đó mà mỗi chập tâm thức hiện tại, chẳng những gồm cả năng lực tiềm tàng của các chập tâm quá khứ, lại còn thêm những gì khác nữa. Đến lúc chết, tâm thức diệt, cũng như nó diệt từng chập, để cho một tâm thức mới khác sanh lên. Tâm thức đổi mới ấy thọ hưởng cả một gia tài kinh nghiệm quá khứ. Những kỷ niệm ghi nhận sâu xa trong tâm thức thay đổi liên tiếp, những tiềm lực chuyển sang từ chập sống này qua chập sống khác, không liên hệ đến sự tan rã nhứt thời của phần vật chất, nên người ta có thể sực nhớ lại những tiền kiếp hoặc các điều đã xảy ra trong quá khứ. Nếu sự ghi nhớ chỉ tùy thuộc nơi tế bào của bộ óc, thì không có sự hồi ức về quá khứ được.

Tính chất liên tục của nguồn sống, đến lúc lâm chung, bị gián đoạn trong thời gian, nhưng triều lưu của tâm chẳng bao giờ bị ngưng trệ. Một tư tưởng này chuyển sang một tư tưởng khác, trong giờ sống cũng như trong lúc chết, vẫn in nhau; có khác là tại người nhìn vào xác chết mà tưởng tượng rằng khác đó thôi.

Sự tái sanh xuất hiện tức khắc, bất kể chỗ nào, như một làn sóng điện được phát ra trong không gian, tức khắc được thâu vào một máy vô tuyến điện.

Triều lưu của tâm cũng được tái sanh tức khắc khỏi phải trải qua một giai đoạn trung gian nào khác *(Antarabhava)*.

Phật Giáo chính tông không công nhận rằng tâm thức của người quá vãng phải tạm trú một nơi nào, để chờ lựa chỗ đi luân hồi.

Bác sĩ Evens Wentz, chiếu theo tài liệu khảo cứu ở Tây Tạng, có viết rằng có một cảnh trạng trung gian cho chúng sanh tạm trú từ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 tuần (49 ngày); lập trường tạm trú này trái hẳn với giáo lý của Đức Phật.

Có một điều đáng hỏi: Vậy chớ tinh trùng và minh châu có sẵn sàng chờ đợi để tiếp rước cái tư tưởng đi tái sanh ấy chăng?

Theo Phật Giáo, chúng sanh nhiều vô lượng. Hơn nữa hột minh châu chẳng phải là con đường duy nhứt đem lại sự tái sanh. Quả Địa Cầu, một điểm vi tế trong sa-bà thế giới, chẳng phải là chỗ sanh sản duy nhứt, mà loài người cũng không phải là loài chúng sanh duy nhứt, thì cũng có thể tin rằng không còn chỗ nào thích hợp để rước những làn sóng dao động cuối cùng của nguồn tư tưởng. Một điểm nào chẳng hạn, luôn luôn chực rước một viên đá từ không trung rớt xuống.

8. Cái gì đi tái sanh?

Nếu không phải là một linh hồn hay cái gì tương tự di chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, thì cái gì đi tái sanh?

Trước hết, học thuyết Phật Giáo về luân hồi khác biệt với những giáo thuyết khác về Tái Sanh, hay chuyển di linh hồn, bởi vì Phật Giáo không chấp nhận sự hiện hữu của một linh hồn bất biến, bất diệt. Một linh hồn bất diệt nhất thiết phải không bao giờ thay đổi, cho dù xảy ra như thế nào. Để biện minh cho một đời sống tột độ hạnh phúc trên một thiên đàng trường cửu, hoặc một khổ hình vô tận, trong một địa ngục vỉnh viễn, một linh hồn bất di bất dịch là cần thiết, nếu không như vậy thì cái gì làm tội trên trần gian để phải chịu đền tội nơi âm ty?

Phật Giáo phủ nhận một bản thể trường tồn như thế.

Với tất cả sự thật, người Phật Tử không hình dung được sự hiện hữu của một linh hồn bất biến hay ngay cả một chúng sanh bất biến, cho dù chúng sanh này xuất hiện dưới hình thức trời, người hay thú vật. Những hình thái này chỉ là thể hiện của nghiệp lực. Quan niệm cá thể chỉ có

ích cho những nhu cầu qui ước, nhưng trên thực tế cùng tột, nó chỉ là một hợp thể của tinh thần và vật chất.

Trong quyển "Tôn Giáo và Khoa Học", ông Bertrand RUSSEL có viết: Người ta phải nói rằng sự phân biệt cũ kỹ giữa linh hồn và thể xác đã tan ra mây khói rồi; vì vật chất đã mất cả thể tích của nó, cũng như linh hồn đã mất cả tính linh của nó rồi. Tâm lý học chỉ mới bắt đầu là một môn khoa học. Trong tình trạng hiện hữu của tâm lý học, sự tin tưởng về tính cách trường cữu của linh hồn không thể đòi hỏi cho khoa học tán trợ phần nào được.

Tác giả uyên bác của quyển "The Riddle of the Universe" (Sự bí ẩn của vủ trụ) có viết: "Biện chứng của thần linh học cho rằng ngôi tạo hoá đã thổi vào cho con người một linh hồn bất diệt" là chuyện thần thoại.

Vũ trụ học cho rằng: "Tinh thần giới của thế gian bắt buộc linh hồn con người phải trường tồn" là một giáo điều vô căn cứ.

Đạo đức học cho rằng: "Tật xấu và lòng tham nào chưa được toại nguyện trong đời sống dương thế phải được bù đắp do một luật công bình của bờ bên kia cảnh giới trường tồn"; điều ấy chỉ là sự mong ước cuồng nhiệt thôi.

Nhân chủng học cho rằng: "Sự tin tưởng nơi tính chất bất diệt, cũng như nơi Tạo Hóa, là một chân lý cố hưũ của nhân loại" là một sự sai lầm hiển nhiên.

Bản thể học lý luận: "Cho rằng linh hồn là một thực thể vô hình và không phân chia ra được, không bao giờ bị dính mắc trong sự hư hoại của cái chết"; điều này căn cứ trên một quan niệm sai lạc về tâm linh, tức là một ảo mộng của Duy thần luận thôi.

Tất cả những biện chứng trên đây, cũng như tất cả những giả thuyết tương tự, về bản Ngã đều bị loại bỏ do sự chỉ trích của khoa học từ mười năm vừa qua.

Ông HUME, bằng phương pháp nội quán tâm linh, thấy rằng ở đây không có cái gì khác hơn là những trạng thái tâm thoáng qua, và đi đến kết luận: "Cái Ngã trường cữu lâu nay không có thật". Trong quyển "Sưu tầm linh hồn", ông viết: "Có những triết gia quan niệm rằng ở mọi lúc chúng ta ý thức được cái mà ta gọi là "Ngã", ta cảm nhận sự hiện hữu và liên tục của nó, và chúng ta biết chắc tính cách vừa liên tục vừa độc nhất của nó". "Riêng tôi, khi tôi thâm nhập mật thiết vào cái gọi là "Bản Ngã" của tôi, tôi đều vấp phải vào một tri giác (perception) này hoặc một tri giác khác, như nóng hay lạnh, sáng hay tối, thương hay ghét, đau khổ hoặc sung sướng. Tôi chưa bao giờ bắt gặp được cái 'Tôi' và chưa quan sát thấy cái gì khác hơn là những tri giác; tôi thấy nhất thiết không cần có cái gì khác để tạo cái 'Bản Ngã' này thành một vô thể (non-identité) hoàn toàn.

BERGON viết: "Mọi tâm thức đều hiện hữu trong một thời gian và một trạng thái tâm không phải tồn tại lâu dài. Nó biến đổi không ngừng; trạng thái này dứt thì nó chấm dứt, nó chính là sự biến đ?i không sai".

Nghiên cứu về vấn đề linh hồn, Giáo sư William JAMES có viết: "Lý thuyết về linh hồn hoàn toàn vô ích, nhất là qua những dự kiện hiện nay đã được kiểm chứng bởi những thí nghiệm về tâm thức. Không ai có thể dẫn tới sự thừa nhận linh hồn bằng những lý lẻ khoa học chân xác. Cái 'Tôi' này là một vật kết hợp qua chiêm nghiệm của những sự vật đã được biết một cách khách quan. Cái 'chủ thể' chiêm nghiệm này không thể là chính nó, cũng không thể là vật kết hợp trên, cũng không thể được coi như là một thực thể siêu hình không biến đổi như Linh Hồn hay một nguyên lý Bản Ngã thuần khiết hiện hữu vượt thời gian. Nó là một tư tưởng, khác biệt ở mỗi chập với cái tư tưởng ở trước đó, nhưng vẫn thuộc về cái tư tưởng này, đồng thời có mặt với tất cả những gì mà tư tưởng này gọi là cái 'Tôi'.

Để kết luận cho cái chương quan trọng này về linh hồn, ông viết: "Trong quyển sách này, giải đáp tạm thời mà chúng tôi đã tìm ra, được diễn tả như sau: tư tưởng chính là kẻ tư duy".

Đức Phật đã thuyết minh những điều ấy, 2500 năm về trước, trong lúc Ngài châu du trong lưu vực Sông Hằng.

Phật giáo giảng dạy một loại tâm lý học không có linh hồn, cho rằng con người được cấu tạo do hai thanh phần: tinh thần và vật chất *(Nàma và Rùpa)*. Hai thành phần này ở trong trạng thái một triều lưu thay đổi không ngừng nghỉ:

* Thành phần vật chất (Sắc - *Rùpa)* là sự thể hiện của năng lực và các dạng năng lượng không ngừng biến đổi và tác động lẩn nhau. Sắc được qui định (chi phối) bởi 4 yếu tố:

1) Nghiệp *(Kamma),* tức là năng lực của những hành động trong quá khứ;

2) Tâm *(Citta)*, tức là những phẩm chất và tác động của tinh thần;

3) Nhiệt năng *(Utu)*, tức là sự biến đổi vật lý của yếu tố nhiệt lượng;

4) Chất dinh dưỡng *(Ahara)*, là yếu tố dinh dưỡng của thức ăn.

* Thành phần tinh thần (Danh - *Nàma)* là phần quan trọng nhất của bộ máy con người, gồm có:

1) Thọ hay cảm giác *(vedanà);*

2) Tưởng hay tri giác *(sannà);*

3) Hành *(Sankhàrà)* là sự phối hợp của 50 tâm trạng, tạo thành những sinh hoạt tâm có tác ý;

4) Những trạng thái tinh thần này diễn ra trong ý thức trường, được gọi là thức *(vinnàửa)*. Bốn loại hiện tượng tinh thần ấy, phối hợp với hiện tượng vật chất ở trên, tạo ra năm uẩn *(Pancakkhandha)*.

Con người chính là vật cấu hợp phức tạp ấy. (readstop)

Mỗi đơn vị tâm xuất hiện dưới 3 dạng thái: sinh *(uppàda)*, trụ *(thiti)*, và diệt *(bhaởga)*. Khi một đơn vị tâm diệt, một đơn vị khác sanh lên. Đơn vị tâm sau chắc chắn không giống với đơn vị tâm trước - vì cấu tạo của nó đã khác - nhưng cũng không hẳn hoàn toàn khác biệt, bởi vì nó thể hiện sự liên tục của dòng nghiệp lực.

Không nên lầm lẫn nghĩ rằng tâm thức bị cắt ra từng mảnh ráp nối lại với nhau như một xe lửa hay một dây xích. Trái lại, nó trôi chảy một cách liên tục như một giòng sông vừa tiếp nhận những nhánh suối phụ thuộc của các giác quan, làm tăng trưởng liên tục giòng nước, đồng thời phân phối ra thế giới bên ngoài những "chất liệu tư tưởng" mà nó đã tích tụ được. Nó có sự sanh làm khởi điểm và chết làm cuối điểm. Sự chớp nhoáng của luồng tâm thức rất khó mà đo lường xác đáng được, cho dù chỉ phóng lượng. Các nhà chú giải dám tuyên bố là một chập tâm ngắn hơn một phần tỉ của sấm chớp.

Tóm lại, chúng ta có sự kế tiếp của nhiều trạng thái tâm thoáng qua, khác với sự chồng chất những trạng thái tâm này, như nhiều người vẫn tưởng. Một trạng thái tâm, khi đã qua đi, sẽ không trở lại và sẽ không bao giờ hoàn toàn giống với trạng thái tâm trước. những trạng thái tâm này thay đổi liên tục và không bao giờ giống nhau ở hai thời điểm kế tiếp. Nhưng đối với chúng ta đang sống trong một thế giới mà sự nhận thức bị che án bởi màn vô minh, chúng ta tưởng rằng sự liên tục bề ngoài như là cái gì trường cữu trong cái tâm thức luôn luôn chuyển dịch này, và chúng ta suy diễn thành một linh hồn bất diệt, một Bản Ngã vừa chủ động và vừa thu nhận tất cả những hành động.

"Cái mà chúng ta gọi là 'Bản Ngã', giống như một vật sáng hình thành bởi nhiều đốm sáng liên tục tiếp nối một cách thật nhanh, đến nỗi mắt con người không có khả năng phân biệt thành từng đốm riêng biệt" *(Dahlke)*. Chúng ta nhìn biển cả như một khối nước khổng lồ, nhưng khối nước ấy được cấu tạo bởi vô lượng giọt nước. Bãi biển được hợp thành bởi muôn vàn hạt cát, nhưng nó xuất hiện như một bãi mênh mông đồng nhất. Các đợt sóng dâng lên và vỗ tan vào bờ. Nhưng không có một đợt đơn lẻ nào sanh ra ở đầu ngọn và chết đi ở trên bờ. Trong phim ảnh hoạt họa, chúng ta thấy những màn hoạt động, nhưng nó là kết quả của nhiều hình ảnh bất động xếp lại với nhau.

Cũng như thế ấy, không có một linh hồn trường cữu nằm bên trong sự vật qui ước được gọi là "Bản Ngã", mà thực tế chỉ là sự kết hợp của Ngủ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức). Chúng ta không thể nói mùi hương của một cái hoa nằm trong cánh hoa, hoặc trong nhụy hoa, hay trong màu hoa, nó nằm trong toàn thể cái hoa. Tương tự như thế, một cá thể được qui định bởi sự phối hợp của năm thành phần nói trên. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu rõ rằng chữ "Bản Ngã" chỉ định cái diễn tiến hiện tượng tâm vật lý không ngừng sanh diệt ấy, thì không có cái gì trở ngại khi xử dụng danh từ này. Chính Đức Phật đôi khi cũng dùng chữ "Ngã" để chỉ định hợp thể các "Ngũ Uẩn".

Phật Giáo không hoàn toàn chối bỏ sự hiện hữu của một "Cá Thể", trong ý nghĩa thuần lý. Phật giáo muốn chứng minh cá thể này không có trong thực tế. Danh từ triết học Phật Giáo dùng để chỉ định một cá thể là *(santati)*, có nghĩa đen là: giòng, luồng, hoặc sự liên tục. Nó bao hàm vừa những yếu tố tinh thần, những yếu tố vật chất, vừa nghiệp lực của mỗi cá thể liên kết các yếu tố lại với nhau. Cái giòng liên tục này, hoặc sự liên tục của các hiện tượng tâm sinh lý này, bị chi phối bởi cái Nghiệp, không chỉ giới hạn duy nhất trong kiếp sống này; nó bắt

nguồn từ một quá khứ vô thủy *(sans commencement)* và tiếp tục trong một tương lai vô chung (nếu chưa được giải thoát); cái "giòng liên tục" này của Phật Giáo, các tôn giáo khác gọi là "bản ngã trường cữu" hay "linh hồn bất diệt".

Chính cái giáo lý Vô Ngã, Vô Linh Hồn *(Anattà)* là đặc thù chính yếu của Phật Giáo.

Làm sao sự tái sanh có thể xảy ra được nếu không có sự hiện hữu của linh hồn?

Đối với Phật Giáo, sanh là sự thể hiện, sự xuất hiện của năm thành phần (Ngũ Uẩn) tạo thành một "cá thể". Cũng giống như sự xuất hiện của trạng thái vật lý được chi phối bởi trạng thái vật lý trước đó, tạo điều kiện cho nó; thì sự xuất hiện của tiến trình tâm - vật lý của một cá thể - được điều kiện hóa bởi những nhân duyên xảy ra trước sự sanh. Tiến trình "hình thành" hiện tại là kết quả của một ước muốn "hình thành" trong kiếp quá khứ và ước muốn "hình thành" hiện tại sẽ tạo điều kiện cho một đời sống trong kiếp vị lai.

Cũng như tiến trình sống có thể xảy ra, không cần có một cái gì trường cữu chuyển di từ một chập tư tưởng này sang một chập tư tưởng khác, thì một loạt liên tiếp những tiến trình sống có thể xảy ra, không cần có một linh hồn chuyển sanh từ kiếp này sang kiếp khác.

Thí dụ: chúng ta có một lô hòn bi đặt liền nhau, nếu chúng ta tống một lực thật mạnh vào hòn bi đầu tiên bất động; nó cũng sẽ ở bất động, nhưng cái lực mà nó đã nhận được sẽ được truyền cho những hòn bi khác và hòn bi cuối cùng sẽ chuyển động. Không phải hòn bi đầu tiên chuyển di vào những hòn bi khác, nhưng cái sức đẩy đã xuyên thấu và tác động trên hòn bi cuối cùng.

Cũng như thế ấy, một chúng sanh, khi chết, chuyển giao nghiệp lực của nó cho một chúng sanh khác, và chúng sanh mới này bị chi phối bởi nghiệp của kẻ đi trước.

9. Có người nào tạo tác trong đời này, và một người khác phải gặt quả trong kiếp sống sau chăng?

Nói rằng "người nào gieo thì người đó gặt" là một điều cực đoan. Nói rằng "người này gieo mà người khác gặt" là một cực đoan khác.

Vượt khỏi hai cực đoan ấy, Đức Phật dạy giáo lý Trung Đạo, từ nhân đi tới quả; không phải một người, mà cũng không phải người khác *(Nacasonaca Anno)*, giống như lời Đại Đức *BUDDHAGOSA* trong quyển "Thanh Tịnh Đạo". Sự sanh sản của loài bướm có thể làm thí dụ rõ rệt: nó sanh ra khởi đầu từ trong một cái trứng, rồi trở thành con sâu, sau lại thành con nhộng và cuối cùng, ngẫu nhiên, thành con bướm. Sự tiến triển của một chúng sanh, trong đời sống, cũng mường tượng như thế ấy. Con bướm không phải là con nhộng, mà nó cũng không phải hoàn toàn là con sâu. Kiếp sanh của người hay của bướm là một sự diễn tiến hay sự liên tục của một đời sống.

10. Nếu không có linh hồn, như vậy có một trách nhiệm nào về tinh-thần đạo-đức chăng?

Có, bởi đây là sự liên tiếp trong một cơ cấu diễn tiến, có thể xem như một cá thể đồng nhất.

Ví dụ như một đứa trẻ trở nên người trưởng thành. Người này không phải tuyệt đối là đứa trẻ mà ta muốn nói, trong khi tế bào của anh đã hoàn toàn thay đổi, mà cũng không thể nói là người khác, bởi chỉ có một triều lưu sinh tồn duy nhất. Song le, cá nhân là gì nếu không phải chính người ấy, thì tất nhiên nó phải chịu trách nhiệm đối với hành vi của nó trong thời kỳ ấu xuân. Dầu nguồn sinh lực có tắt nơi đây và sanh lại nơi kia, nó cũng vẫn liên tiếp tồn tại trong đời; cái nguyên tố chủ yếu chính là cái nối liên tục ấy.

Ví như người nọ trước kia tên A; bây giờ tái sanh lại tên B. Tên A chết thì xác thân của nó - là biểu hiện bề ngoài của nghiệp lực - đã mất rồi. Tên B sanh với xác thân mới khác. Dầu có những sự thay đổi về thể xác bên ngoài, nguồn tâm thức đi thọ sanh *(Citta Santati)* vô hình, vẫn liên tiếp chảy hoài, không gián đoạn bởi cái chết, và đem theo với nó tất cả những ấn tượng của Ngũ Quan đã cung cấp cho nó. Thế ấy, muốn nói cho đúng lý, nên xét coi tên B có phải chịu hoặc không chịu trách nhiệm về hành vi của tên A chăng? Có người biện hộ rằng không ai nhớ được dĩ vãng của mình vì do có cái chết xen vào.

Hỏi vậy sự liên tục (đồng nhất), hoặc là trí nhớ, có cần thiết để bắt buộc phải chịu trách nhiệm về tinh thần không?

Nếu người kia gây ra một trọng tội, và thình lình người ấy mất trí nhớ không còn nhớ tội ác của nó, hỏi vậy nó có phải gánh chịu trách nhiệm của nó không? Cái quên có ân xá được tội lỗi của nó không?

Có kẻ nói: "Hành phạt nó làm chi, bởi nó không nhận biết rằng nó đang đền tội !". Thế thì đâu là công bình trong trường hợp này?

Lẽ dĩ nhiên không có công bình, nếu chúng ta bị khép dưới quyền thống trị của một vị trời độc tài thưởng phạt. Trái lại, Đức Phật chẳng hề nói đến sự đền tội.

Theo Phật Giáo, thế gian không phải thiết định như vậy. Người Phật Tử tin nơi luật công bình hợp lý của cái nghiệp, ngấm dẫn tự nhiên từ nhân ra quả, không có chi gọi là thưởng hay phạt.

Đại Đức Silacara có thuyết rằng: "Nếu có người kia mộng du (hành động trong giấc ngủ) ra khỏi giường, đi dựa vào lang cang rồi té xuống đường, có thể gãy tay, gãy chân hoặc bị thương nặng hơn nữa. Tai nạn này xảy ra chẳng phải vì một sự đền tội của người đi trong giấc ngủ, mà chỉ là kết quả của người đi trong giấc ngủ thôi. Lý do không nhớ đã có đi trên lang cang, không sửa đổi được kết quả của sự té xuống đất.

Bởi thế, người Phật Tử cần phải chuẩn bị để tránh, đừng đi ra ngoài hành lang hoặc nơi nào nguy hiểm khác, dầu ngủ hay thức. Có vậy mới khỏi gây thương tích cho mình và cho kẻ khác.

Lý do của người không nhớ đến dĩ vãng của mình không phải là một trở ngại cho sự hiểu biết sáng suốt của chúng ta về sự tiến triển của nghiệp lực.

Nhờ nhận thức được rằng không thể trốn tránh kết quả của cái Nghiệp trong triều lưu sanh tử luân hồi, nên người Phật Tử biết trau giồi ít nhiều tâm tánh của họ.

11. Có thể nào một người kia sẽ tái-sanh lại làm thú vật không?

Mọi người có thể không thừa nhận câu trả lời của Phật Giáo. Nhưng chẳng ai bị ép buộc phải mù quáng tin theo.

Phật Giáo quả quyết có sự thoái hóa của nghiệp.

Hình thức vật chất làm trung gian cho nguồn sinh lực liên tiếp tiến triển, chỉ là những biểu hiện tạm thời của Nghiệp lực mà ai ai cũng thấy được. Xác thân hiện tại chẳng phải trực tiếp do nơi thể xác vật chất quá khứ mà sanh ra, nhưng chắc chắn nó liên quan đến một nguồn sinh lực của cái Nghiệp.

Cũng như năng lực điện khí có thể phát hiện liên tiếp dưới hình thức ánh sáng, sức nóng hoặc vận chuyển; hình thức này không cần phải phát sanh do hình thức kia. Năng lực của Nghiệp, cũng như thế ấy, có thể biểu hiện dưới hình thức của một vị Trời, một con người, một thú vật v.v; hình thức này không có liên quan với hình thức khác về mặt vật chất. Nghiệp của mọi người tạo ra hình thể vật chất, tùy theo hành vi khôn khéo, cùng không khôn khéo, đó thôi. Rồi từ đó, nó tùy thuộc hoàn toàn nơi sự tiến hoá theo trình độ hiểu biết của mỗi người về thực tế của sự vật.

Thay vì nói người kia trở thành con thú, hay trái lại thú kia trở thành người, đúng hơn là nói rằng nghiệp lực thể hiện dưới hình thức một con người hay dưới hình thức một con thú.

Thủơ nọ, có hai thầy đạo sĩ tên *Punna* và *Seniya*, một thầy thì tu khổ hạnh theo lối lọaì bò, thầy kia tu khổ hạnh như chó, đến hỏi Đức Phật về kiếp vị lai của họ, Đức Phật trả lời: "Trong đời này, một gã kia thực hành trọn vẹn không thối chuyển những thói quen, những tâm trạng, những tư cách của chó. Gã ấy đã sống theo thói thường của chó, sau khi chết nó sẽ tái sanh lại trong loài chó".

Đức Phật cũng giải thích như trên, rằng kẻ nào khổ hạnh theo bò, cũng sẽ tái sanh trong loài bò.

Câu chuyện tình cờ này giải rõ ràng cách nào một con người có thể sanh lại làm thú, y theo luật thân thuộc.

Theo Phật Giáo, Nghiệp tiến hoá lên, cùng Nghiệp thoái hóa xuống, đều có thể có cả.

Đây là nội dung của giáo lý về cái Nghiệp và sự Tái Sanh.

///C- Phần Phụ Lục-///

0. Một tóm tắt về giáo-pháp của Đức Phật

Căn Bản Cho Việc Thực Hành

Trước tiên chúng ta phải học "giới học" để thực hành. Nếu không biết giới học, chúng ta không thể nào tịnh hóa những hành vi cư xử của mình. Rồi chúng ta phải học thêm chỉ (*samatha*) để kiểm soát và tập trung tâm ý. Nếu không biết về thiền chỉ, chúng ta sẽ trau dồi định như thế nào? Nếu không hành định, làm sao chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình? Sau đó, chúng ta phải học cách làm thế nào để trau dồi trí tuệ. Nếu không biết về tuệ học, chúng ta trau dồi trí tuệ ra sao?

Vì thế, để thanh tịnh giới hạnh, để kiểm soát tâm và tu tập tuệ của mình, trước hết chúng ta phải thấu rõ Pháp (*dhamma*). Thứ đến, chúng ta phải trau dồi và tu tập pháp ấy cho đến A-la-hán Thánh quả.

Trong Kinh Đại Niết-bàn, đức Phật đã khích lệ hàng đệ tử của Ngài nhiều lần:

"*Iti silaṃ, iti samādhi, iti paññā*
Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso,
Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisaṃsā,
Paññāparibhāvitaṃ cittam sammadeva āsavehi vimuccati,
Seyyathidaṃ kāmāsavā bhavāsavā diṭṭhāsavā avijjāsavā."

(Đây là **giới**, đây là **định**, đây là **tuệ**.
Định khi được tu tập viên mãn dựa trên giới sẽ đem lại quả lớn, lợi ích lớn.
Tuệ khi được tu tập viên mãn dựa trên định sẽ đem lại quả lớn, lợi ích lớn.
Tâm khi được tu tập viên mãn với trí tuệ sẽ hoàn toàn giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.)

Tất cả chúng ta ai cũng có tâm. Nếu chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình, dựa trên giới, thì sức mạnh của tâm có định ấy sẽ vô cùng kỳ diệu. Tâm có thể thâm nhập vào sắc chân đế. Sắc phát sinh dưới dạng các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*). Những tổng hợp này nhỏ hơn các nguyên tử *(atoms)*. Thân chúng ta do những *rūpa kalāpa* này làm thành và tâm có định có thể phân tích được các tổng hợp sắc đó. Tâm định còn có thể thâm nhập vào thực tại cùng tột của danh (danh chân

đế), vào các nhân của chúng và vào tính chất sanh diệt của danh-sắc cũng như các nhân ấy. Minh sát trí thâm nhập vào các hiện tượng này gọi là trí tuệ. Tuệ ấy tiến triển nhờ định dựa trên giới. Tâm định và trí tuệ tạo thành năng lực. Năng lực này có thể dẫn đến sự chứng đắc Niết-bàn, diệt tận mọi tham đắm, phiền não và khổ đau.

Mọi người đều có tâm. Khi tâm được tu tập sung mãn nhờ định thì minh sát trí (tuệ) có thể giải phóng con người ra khỏi các cấu uế của dục tham và vòng luân hồi một cách hoàn toàn. Song định đó phải dựa trên giới. Đối với hàng tại gia thì ngũ giới là cần thiết. Đó là:

- Không sát sanh
- Không trộm cắp
- Không tà dâm
- Không nói dối
- Không uống rượu và các chất say

Năm giới này đối với những Phật tử tại gia là cần thiết. Nếu người nào phạm vào một trong năm điều này, tự nhiên họ không còn là một Phật tử chân chánh nữa. Pháp quy Tam bảo của người ấy cũng không còn giá trị. Ngoài ra, người Phật tử còn phải tránh những cách sinh nhai không chân chánh (tà mạng), tức là không sử dụng những tài sản có được do sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói đâm thọc, nói lời thô ác hoặc nói chuyện vô ích. Người Phật tử cũng không can dự vào năm loại nghề bất chánh là mua bán vũ khí, người, súc vật để mổ thịt, các chất say và các chất độc.

Như vậy, đối với người Phật tử, giới rất quan trọng. Ngoài sự hỗ trợ cho việc chứng đắc Niết-bàn, giới giúp người Phật tử có được trạng thái an vui lúc cận tử – nhân tố cần thiết cho cảnh giới tái sanh. Nếu hành nghiệp của một người không trong sạch thì không dễ gì có được một thú tướng tốt đẹp, bởi vì vào lúc lâm chung, những bất thiện nghiệp ấy thường bám vào tâm họ, xuất hiện trong tâm họ. Và do bắt lấy một trong những bất thiện nghiệp đó làm đối tượng của tâm, họ thường đi đến những khổ cảnh sau khi chết.

Giới cũng quan trọng không kém trong việc mưu tìm hạnh phúc và an lạc trong kiếp hiện tại. Không trong sạch giới hạnh, con người không thể tìm thấy hạnh phúc và an lạc. Thông thường, một người có nhiều ác nghiệp, tự nhiên sẽ ít có thiện hữu. Mà người ít có bạn tốt thì khó có được an vui hạnh phúc trong cuộc đời.

Thiền Chỉ Và Thiền Quán

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

"*Yo ca vassasataṃ jīve, dussilo asamāhito,*
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino."

(Dầu sống cả trăm năm
Không giới, không thiền định,
Cuộc đời người như vậy
Không có gì đáng khen.
Tốt hơn sống chỉ một ngày
Mà biết hành giới, tu thiền định tâm.)

Vì sao? Vì tâm khi được tu tập sung mãn qua thiền định có thể phát sinh trí tuệ thâm sâu, tức có thể thấy Niết-bàn, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi, hủy diệt mọi phiền não và khổ đau.

Vì thế chúng ta phải hành thiền chỉ và thiền quán dựa trên giới. Khi chúng ta hành Chỉ-Quán, chúng ta phải hành **Tứ Niệm Xứ** (*Cattaro satipaṭṭhāna*):

- Niệm thân (*Kāyānupassanā satipaṭṭhāna*)
- Niệm thọ (*Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)
- Niệm tâm (*Cittānupassanā satipaṭṭhāna*)
- Niệm pháp (*Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*)

Cái gì là "thân" (*kāya*)? Trong thiền minh sát có hai loại thân: sắc thân (*rūpakāya*) và danh thân (*nāmakāya*). Sắc thân là một tổng hợp hai mươi tám loại sắc. Danh thân là một nhóm các tâm và tâm sở của chúng. Nói cách khác, hai thân ở đây là năm uẩn (*khandha*) – sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Nhưng những đối tượng của thiền chỉ (*samatha*) như là hơi thở, ba mươi hai thể trược (*asubha*) và tứ đại cũng được gọi là thân. Vì sao? Chúng cũng là nguyên khối sắc. Chẳng hạn, hơi thở là một nhóm các tổng hợp sắc do tâm tạo. Nếu chúng ta phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta sẽ thấy có chín loại sắc trong mỗi tổng hợp: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và (âm) thanh (sắc cảnh thinh). Bộ xương cũng là nguyên khối của các tổng hợp sắc. Nếu là một cơ thể sống thì có tổng cộng năm loại tổng hợp sắc. Nếu phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta thấy có bốn mươi bốn loại sắc.

Trong phần niệm thân, đức Phật dạy hai loại thiền: chỉ và quán. Trong mục quán thân, Ngài gồm luôn niệm hơi thở (*ānāpānasati*) và ba mươi hai thể trược v.v... Vì thế, nếu hành giả đang hành niệm hơi thở, hành

giả cũng đang hành quán thân. Tất cả những pháp thiền chỉ ấy đều đi vào phần quán thân. Sau khi hành giả đã thành công trong việc hành thiền chỉ, hành giả chuyển sang thiền minh sát và thấy hai mươi tám loại sắc. Như thế cũng là đang hành quán thân. Vào lúc hành phân biệt danh (*nāmakammaṭṭhāna*), khi hành giả phân biệt các cảm thọ, thì đó là quán thọ; khi phân biệt tâm, là quán tâm; khi phân biệt xúc, là quán pháp. Nhưng chỉ phân biệt thọ, tâm và xúc thôi thì chưa đủ để đắc các tuệ minh sát. Vì thế, chúng ta phải phân biệt các tâm sở còn lại. Sau khi đã phân biệt xong danh và sắc, chúng ta còn phải phân biệt các nhân của chúng trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Đây là tuệ phân biệt Nhân Duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Sau tuệ phân biệt Nhân Duyên, tức là khi hành giả đã đạt đến giai đoạn minh sát (*vipassanā*), hành giả có thể nhấn mạnh vào sắc, hoặc thọ, tâm hay xúc. "Nhấn mạnh" ở đây không có nghĩa là hành giả chỉ phân biệt duy nhất một trạng thái. Hành giả có thể nhấn mạnh sắc nhưng cũng không bỏ quên danh. Tức là, hành giả cũng phải phân biệt thọ, tâm và pháp nữa[6].

Hành giả có thể nhấn mạnh các cảm thọ. Nhưng các cảm thọ thôi chưa đủ. Hành giả còn phải phân biệt các tâm hành đồng sanh với chúng, các căn của chúng và các đối tượng của chúng. Năm căn và các đối tượng của chúng là sắc. Đối với các tâm và pháp cũng như vậy[7].

Vì thế ở đây, *vipassanā* là quán tính vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân của chúng. Các pháp ấy diệt ngay khi chúng vừa sanh lên, đó là vô thường. Chúng bị đàn áp với bởi sự sanh diệt liên tục, đó là khổ. Trong các pháp ấy không có tự ngã, không có gì bền vững, thường hằng và bất tử, đó là vô ngã. Sự phân biệt tính vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân, các quả của chúng được gọi là thiền minh sát. Khi một hành giả hành thiền chỉ và quán, có thể nói là hành giả ấy đang hành Tứ Niệm Xứ.

Khi hành giả hành Tứ Niệm Xứ, hành giả phải đề khởi đủ **Tứ Chánh Cần**. Đó là:

- Tinh tấn ngăn không cho những bất thiện pháp khởi sanh
- Tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh
- Tinh tấn phát khởi những thiện pháp chưa sanh (định thiện pháp, minh sát thiện pháp, Thánh đạo thiện pháp v.v…)
- Tinh tấn tu tập các thiện pháp cho đến A-la-hán Thánh quả.

Hành giả phải hành như thế nào? Hành giả phải hành theo Tứ Niệm Xứ . Khi hành cần phải đề khởi đủ bốn loại tinh tấn vừa đề cập, "dù cho

thịt và máu ta có khô cạn chỉ còn lại xương và gân, ta cũng không từ bỏ thiền này."

Khi hành, hành giả phải có **Tứ Thần Túc**:

- Dục (*chanda*): lòng mong mỏi kiên trì và mãnh liệt muốn đạt đến Niết-bàn.
- Cần (*vīriya*): tinh tấn kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.
- Tâm (*citta*): tâm kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.
- Thẩm (*vimaṃsa*): minh sát tuệ kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.

Nếu có lòng mong mỏi mạnh mẽ như vậy, chúng ta sẽ đạt đến mục đích. Không có điều gì không thể thành tựu nếu có đủ hoài bão. Với tinh tấn, tâm và thẩm, không có gì không thể thành tựu.

Khi hành chỉ và quán dựa trên giới, chúng ta cũng phải có **ngũ căn**. Đó là:

- Tín (*saddha*): niềm tin kiên cố nơi đức Phật và những lời dạy của Ngài.
- Tấn (*vīriya*): vận dụng tinh tấn đủ mạnh.
- Niệm (*sati*): phải có niệm đủ mạnh trên đối tượng thiền. Nếu là thiền chỉ, nó phải là một đối tượng như tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) hoặc tướng kasiṇa (*kasiṇa nimitta*). Nếu là minh sát (quán), nó phải là danh, sắc và các nhân của chúng.
- Định (*samādhi*): phải có định đủ mạnh trên các đối tượng chỉ và minh sát.
- Tuệ (*paññāṇa*): phải có sự hiểu biết đầy đủ về các đối tượng thiền chỉ và thiền minh sát.

Năm căn tinh thần này sẽ kiểm soát tâm của hành giả, nhờ vậy nó không đi chệch ra khỏi con đường Bát Chánh, đưa đến Niết-bàn. Nếu hành giả không có một trong những căn này, hành giả không thể đạt đến mục tiêu của mình được. Hành giả không thể kiểm soát được tâm của mình. Năm căn này có sức mạnh kiểm soát được tâm hành giả, nhờ vậy nó không rời khỏi đối tượng thiền của hành giả. Sức mạnh này cũng được gọi là ý lực (bala). Trên ý nghĩa của ý lực, năm căn tinh thần được gọi là ngũ lực (*pañcabalāni*).

Ngoài Tứ Niệm Xứ ra, **Thất Giác Chi** (*satta bojjhaga*) cũng rất quan trọng. Đó là:

- Niệm (*sati*)
- Trạch pháp (*dhammavicaya*). Đây là minh sát tuệ.
- Tinh tấn (*vīriya*)
- Hỷ (*pīti*)
- An tịnh (*passadhi*)
- Định (*samādhi*)
- Xả (*upekkhā*)

Cuối cùng, có **Bát Chánh Đạo** (*Ariyo aṭṭhangiko maggo*):

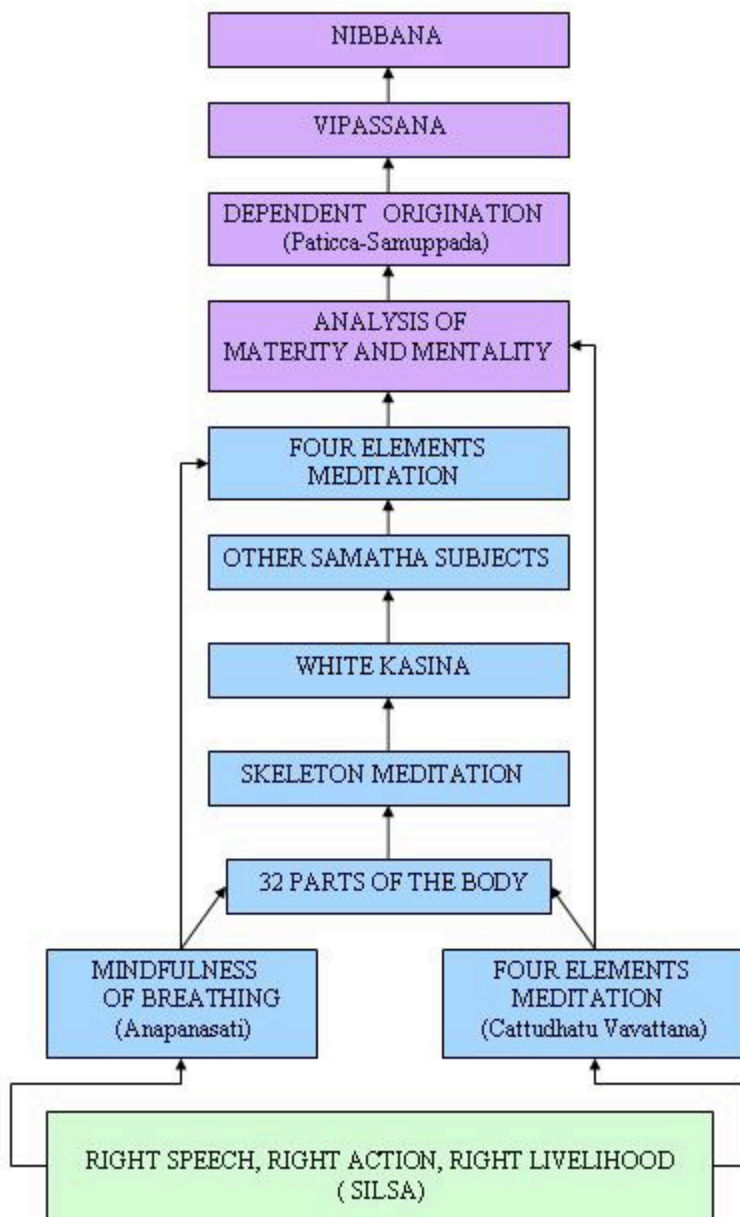
- Chánh Kiến (*sammā diṭṭhi*)
- Chánh Tư Duy (*sammā sankappa*)
- Chánh Ngữ (*sammā vācā*)
- Chánh Nghiệp (*sammā kammanta*)
- Chánh Mạng (*sammā ājīva*)
- Chánh Tinh Tấn (*sammā vāyāma*)
- Chánh Niệm (*sammā sati*)
- Chánh Định (*sammā samādhi*).

Nói cách khác, đó là Giới, Định và Tuệ – Tam Học. Chúng ta phải hành Tam Học này một cách hệ thống.

Tất cả có 37 Pháp Trợ Giác Ngộ. Ước nguyện của đức Phật là các đệ tử của Ngài phải nắm vững 37 Pháp này và thực hành các pháp ấy cho đến quả vị A-la-hán. Nếu làm được điều đó, chúng ta có thể truyền trao cho các thế hệ tương lai di sản này. Như vậy, chúng ta và các thế hệ tương lai sẽ nhận được những lợi ích trong đời này cho đến khi chứng đắc Niết-bàn.

Trích từ "Biết và Thấy" của Pa Auk Sayadaw

Bản Việt dịch của Tì kheo Pháp Thông



0. Bảy Pháp Trợ Bồ Đề
Chướng Ngại và Pháp Đối Trị
Tóm Lược Cách Trình Pháp

Bảy Pháp Trợ Bồ

Trong bản liệt kê sau đây, mỗi giác chi trong thất giác chi hay bảy pháp trợ bồ đề sẽ được phân tích theo ba khía cạnh: Đặc tính (quan trọng), công năng (khi nó ảnh hưởng đến tâm sở phổ thông) và sự biểu hiện (hay kết quả hiển hiện trong lãnh vực tâm thức). Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) có diễn tả đầy đủ các chi tiết về bảy yếu tố dẫn

đến giác ngộ này. Chúng tôi ghi ra đây bản tóm lượt về đặc tính, công năng, sự biểu hiện và nguyên nhân phát sinh theo Kinh tạng và theo chú giải để giúp các thiền sinh phát triển các pháp này trong lúc hành thiền.

1. Chánh Niệm (SATI)

Đặc tính: Không hời hợt bề mặt
Công năng: Luôn luôn có mặt, giữ đối tượng trong tầm quan sát
Biểu hiện: Đối mặt với đề mục

Nguyên nhân phát sinh: Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh chánh niệm chính là sự chánh niệm.

Theo chú giải: Có bốn nguyên nhân:

1. Chánh niệm và giác tỉnh hay ghi nhớ biết mình
2. Không thân cận với người thất niệm
3. Thân cận với người chánh niệm
4. Hướng tâm vào việc phát triển chánh niệm

2. Trạch Pháp (DHAMMA VICAYA)

Đặc tính:Trực giác về bản chất của các pháp và Niết Bàn.
Công năng: Phá tan sự đen tối, hắc ám
Biểu hiện: Không lầm lộn, mập mờ

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh trạch pháp là tưởng hay tri giác trực tiếp.

Theo chú giải: Có bảy nguyên nhân:

1. Đặt câu hỏi về giáo pháp và thực hành
2. Sạch sẽ nội và ngoại xứ
3. Quân bình ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)
4. Tránh xa người thiểu trí
5. Thân cận bậc thiện trí
6. Suy tư đến những giáo pháp thâm sâu
7. Hoàn toàn chí tâm (để tâm) vào việc phát triển trạch pháp giác chi

3. Tinh Tấn (VIRIYA)

Đặc tính: Kiên trì đối diện với đau khổ, khó khăn
Công năng: Nâng đỡ, hỗ trợ tâm sở
Biểu hiện: Tâm cương quyết và dũng mãnh

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh tinh tấn là sự chú tâm sáng suốt

Theo chú giải: có mười một nguyên nhân:

1. Suy nghĩ đến sự khổ ở bốn ác đạo
2. Suy nghĩ đến những lợi ích của tinh tấn
3. Suy nghĩ đến những bậc giác ngộ đã đi trên con đường này
4. Nhớ ơn người khác đã giúp đỡ ta
5. Suy tư đến bảy di sản của người cao thượng
6. Suy tưởng đến ân đức và năng lực của Đức Phật
7. Suy nghĩ đến sự vĩ đại của dòng dõi chúng ta (giáo pháp đã nối kết Đức Phật, Chư tăng và chúng ta)
8. Suy tưởng đến sự cao quí của bạn đạo, các bậc thầy, các bậc thiện trí
9. Tránh xa người biếng nhác
10. Làm bạn với người siêng năng tinh tấn
11. Kiên trì hướng tâm vào việc phát triển đức tinh tấn

4. Hỉ (PITI)

Đặc tính: Hân hoan, vui thích và thỏa mãn
Công năng: Làm cho thân tâm nhẹ nhàng và đầy năng lực
Biểu hiện: Cảm giác nhẹ nhàng trong thân

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh hỉ là sự chú tâm sáng suốt

Theo chú giải: Có mười một cách làm phát sanh hỉ:

1. Nhớ đến đức hạnh của Phật
2. Suy tưởng đến ân đức Pháp Bảo
3. Suy tưởng đến ân đức Tăng
4. Suy tưởng đến sự trong sạch, thanh tịnh của giới luật chính mình
5. Nhớ đến việc bố thí, giúp đỡ mà mình đã làm
6. Nghĩ đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên
7. Niệm tưởng đến sự an lạc tĩnh lặng hoàn hảo
8. Tránh những người thô lỗ
9. Thân cận người thanh nhã
10. Tụng, đọc hoặc suy tưởng đến nghĩa lý của kinh
11. Hướng tâm vào việc phát triển hỉ

5. Thư Thái Giác Chi (PASSADDHI)

Đặc tính: Thân tâm an tĩnh, thư thái, không giao động
Công năng: Trấn áp hay đè nén sức nóng của tâm do bất an hay hối hận chi phối
Biểu hiện: Thân tâm không giao động

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh thư thái là hướng tâm vào việc phát triển các tâm sở tốt đặc biệt là các tâm qua sự hành thiền có công năng đem lại sự thư thái.

Theo chú giải: Có bảy nguyên nhân:

1. Thực phẩm thích hợp và bổ dưỡng
2. Khí hậu tốt
3. Tư thế thoải mái
4. Duy trì sự quân bình tinh tấn trong khi hành thiền
5. Tránh người nóng nảy
6. Thân cận người an tịnh
7. Hướng tâm vào việc phát triển thư thái giác chi

6. Định Giác Chi (SAMADHI)

Đặc tính: Không tán loạn
Công năng: Tâm tập trung
Biểu hiện: An lạc tĩnh lặng

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh định là chú tâm sáng suốt nhằm vào việc phát triển định tâm

Theo chú giải: Có mười một nguyên nhân:

1. Sạch sẽ nội ngoại xứ
2. Quân bình tâm (quân bình ngũ căn: tín, tấn, niệm, định, huệ)
3. Thiện xảo trong đề mục định tâm
4. Nâng đỡ tâm khi tâm suy yếu, sa sút
5. An định tâm khi tâm quá phấn chấn
6. Khích lệ tâm bị héo mòn vì đau nhức
7. Liên tục quân bình chánh niệm trong mọi lúc
8. Tránh người không định tỉnh
9. Gần người định tâm
10. Nhớ đến sự bình an tĩnh lặng của sự nhập định
11. Hướng tâm vào việc phát triển định tâm

7. Xả (UPEKKHA)

Đặc tính: Quân bình các tâm sở đối nghịch
Công năng: Làm đầy những cái thiếu và làm giảm những cái thừa trong ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)
Biểu hiện: Tình trạng dễ dàng và quân bình

Nguyên nhân phát sinh:

Theo Kinh Tạng: Nguyên nhân phát sinh xả là sự chú tâm sáng suốt, nghĩa là tiếp tục chánh niệm hướng tâm vào việc phát triển xả

Theo chú giải: Có năm nguyên nhân:

1. Phải có thái độ xả đối với tất cả chúng sanh, không quá luyến ái hay dính mắc vào ai cả
2. Có thái độ xả đối với vật vô tri, vô giác như tài sản chẳng hạn
3. Tránh người quá luyến ái, thiếu tâm xả
4. Thân cận người không quá luyến ái và thân cận người có tâm xả
5. Hướng tâm vào việc phát triển tâm xả

Chướng Ngại Và Pháp Đối Trị

Sự định tâm có khả năng đối trị các bất thiện tâm sở. Đó là những thiền chi của Sơ Thiền (jhana) có khả năng đối trị các chướng ngại.

Có năm thiền chi đối trị các chướng ngại:

1. Tầm (vitakka) : đối trị dã dượi và buồn ngủ (thin middha)
2. Tứ (vicaa) : đối trị hoài nghi (vicikiccha
3. Hỉ (pii) : đối trị sân hận (vyapada)
4. Lạc (sukha): đối trị giao động và hối hận (uddhaccakukkucca)
5. Nhất Tâm (ekagatta): đối trị tham ái (kamacchanda)

Tóm Lược Cách Trình Pháp

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

a) Đối tượng xuất hiện
b) Ghi nhận
c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phồng xẹp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..." Khi bụng xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dãn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần."

2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?

Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ 1 hay 2 phồng xẹp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phồng xẹp rồi tâm phóng đi nơi khác."

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỉ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..."
b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau"
c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói"
d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng"
e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng"
f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm
g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần"
h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng"
i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng"

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: dở, bước, đạp.

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân dở lên tôi ghi nhận dở, và quán sát như thế này, thế này...
Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...
Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...
Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.
Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.
b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và
c) biến mất. Tôi bèn quán sát dở, bước đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khắn khít trên các diễn biến của thân - tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư dầu đó là trạng thái hoan hỉ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

1. Làm thế nào để tu tập niệm hơi thở đạt đến An chỉ định

Trính **Biết và Thấy**
Knowing and Seeing

Thiền sư Pa-Auk Tawya Sayadaw (U Acinna)
Tỳ khưu Pháp Thông dịch

Lời mở đầu

Tôi cảm thấy rất vui khi được đến Taiwan (Đài Loan) theo lời mời của quí sư và tu nữ đã hành thiền tại Thiền viện Pa-Auk[1], gần Mawlamyine, Miến Điện. Trong thời gian lưu lại đây tôi muốn chia sẻ với quí vị một điều gì đó về hệ thống thiền đã được giảng dạy tại thiền đường Pa-Auk. Hệ thống thiền này được dựa trên những chỉ dẫn mà chúng ta có thể tìm thấy trong Kinh Phật bằng tiếng Pàli và trong bộ Luận *Visuddhi-magga*[2] (Thanh Tịnh Đạo). Chúng tôi tin chắc rằng thiền dạy trong Kinh Phật bằng tiếng *Pāḷi* hoàn toàn

không có gì khác với thiền mà chính đức Phật đã hành, và dạy lại cho các hàng đệ tử của mình trong cuộc đời của Ngài.

Tại sao phải Thiền?

Trước hết chúng ta nên tự hỏi "Tại sao đức Phật lại dạy Thiền?" hay "Mục đích của thiền là gì?"

Mục đích của Thiền Phật giáo là nhằm đạt đến Niết-bàn. Niết-bàn là sự diệt của danh (*nāma*), và sắc (*rūpa*). Do đó, muốn đạt đến Níp-bàn chúng ta phải tận diệt cả những tâm hành thiện, bắt nguồn từ vô tham, vô sân và vô si lẫn những tâm hành bất thiện, bén rễ trong tham, sân và si, vì tất cả những thứ đó đều dẫn đến sanh, già, bệnh, chết mới. Nếu chúng ta hủy diệt chúng hoàn toàn bằng Thánh đạo (*ariyamagga*), chúng ta sẽ chứng đắc Niết-bàn. Nói cách khác, Niết-bàn là sự tự do và giải thoát khỏi nỗi khổ của vòng luân hồi (*saṁsāra*), và là sự diệt của tái sanh, của già, đau, bệnh và chết. Mọi người chúng ta đều phải chịu cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử này, và vì vậy để tự giải thoát mình ra khỏi những hình thức của khổ đau chúng ta cần phải hành thiền. Tựu chung lại, vì chúng ta ước nguyện muốn thoát khỏi mọi khổ đau, nên chúng ta phải học cách hành thiền như thế nào để đạt đến Niết-bàn vậy.

Thiền là gì?

Như vậy, Thiền là gì? Thiền gồm có Thiền Chỉ (*samadha*) và Thiền Quán (*vipassanā*), cả hai đều phải được dựa trên giới hạnh của thân và khẩu. Nói khác hơn, Thiền là sự phát triển và hoàn thiện của Bát Thánh Đạo (*ariya aṭṭhaṅgika magga*). Bát Thánh Đạo gồm:

1. Chánh kiến - (*Sammādiṭṭhi*)
2. Chánh tư duy - (*Sammā saṅkappa*)
3. Chánh ngữ - (*Sammā vācā*)
4. Chánh nghiệp - (*Sāmmā kammantā*)
5. Chánh mạng - (*Sammā ājīva*)
6. Chánh tinh tấn - (*Sammā vāyāma*)
7. Chánh niệm - (*Sammā sati*)
8. Chánh định - (*Sammā samādhi*)

Chánh Kiến đức Phật gọi là Chánh Kiến Thiền Tuệ (*Vipassanā sammādiṭṭhi*) và Chánh Kiến Thánh Đạo (*magga sammā diṭṭhi*). Chánh Kiến và Chánh Tư Duy gộp lại gọi là Tuệ học (*paññā*).

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng gộp lại gọi là Giới học (*sīla*).

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định gộp lại gọi là Định học (*sāmadhi*), tức tu tập Thiền Chỉ (*samatha bhāvanā*).

Bát Thánh Đạo

Bây giờ, chúng ta hãy nhìn sâu một chút nữa vào từng chi phần của Bát Thánh Đạo này.

Chi thứ nhất là Chánh Kiến. Thế nào là Chánh Kiến? Chánh Kiến gồm bốn loại trí;

1. Minh sát trí về Khổ Thánh Đế, ở đây là năm thủ uẩn.
2. Minh sát trí về Khổ Tập Thánh Đế, tức phân biệt các nhân sanh ra năm thủ uẩn; nói khác hơn, đó là minh sát trí về duyên khởi tánh.
3. Sự chứng ngộ và trí biết về Khổ diệt, tức Niết-bàn, hay sự diệt của năm thủ uẩn.
4. Trí biết về Đạo Thánh Đế đưa Đến sự Diệt Khổ, tức con đường thực hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn, ở đây là Bát Thánh Đạo.

Chi thứ hai của Bát Thánh Đạo là Chánh Tư Duy (*sammā saṅkappa*). Chánh Tư Duy cũng có bốn loại:

1. Tầm đến đối tượng của Khổ Thánh Đế, tức năm thủ uẩn (Applied though = tầm, đồng nghĩa với tư duy).
2. Tầm đến đối tượng của Khổ Tập Thánh Đế, tức tầm các nhân sanh ra năm thủ uẩn.
3. Tầm đến đối tượng của Khổ Diệt Thánh Đế, tức Niết-bàn.
4. Tầm đến đối tượng của Khổ Diệt Đạo Thánh Đế - Con đường đưa đến sự Diệt Khổ tức Bát Thánh Đạo.

Như vậy, Chánh Tư Duy dán tâm vào đối tượng của Khổ Đế, tức năm thủ uẩn, còn Chánh Kiến tuệ tri năm thủ uẩn ấy như nó thực sự là. Hai chi phần này hợp tác với nhau để dán tâm vào mỗi Đế trong Tứ Thánh Đế, và Tuệ tri chúng. Vì lẽ chúng làm việc với nhau theo cách này, nên được gọi là Tuệ học (*paññāsikkhā*).

Chi phần thứ ba của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ (*sammāvācā*). Chánh Ngữ là tránh nói dối, nói chia rẽ, nói lời thô ác, và nói chuyện vô ích.

Chi phần thứ tư của Bát Thánh Đạo là Chánh Nghiệp (*sammā kammantā*). Chánh Nghiệp là tránh sát sanh, trộm cắp và tà dâm.

Chi phần thứ năm của Bát Thánh Đạo là Chánh Mạng (*sammā ājīva*). Chánh Mạng là tránh nuôi sống bằng tà ngữ hay tà nghiệp, chẳng hạn như sát sanh, trộm cắp, hoặc nói láo. Đối với người tại gia, Chánh Mạng là tránh năm loại nghề bất chính: buôn bán khí giới, buôn bán người, buôn bán súc vật để giết thịt, buôn bán các chất say (rượu), buôn bán độc dược.

Ba chi phần Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng được gọi là Giới học (*sīla sikkhā*).

Chi phần thứ sáu của Bát Thánh Đạo là Chánh Tinh Tấn (*sammā vāyāma*). Chánh Tinh Tấn cũng có bốn loại:

1. Tinh tấn ngăn ngừa sự khởi sanh của những tâm bất thiện chưa sanh.
2. Tinh tấn đoạn trừ những tâm bất thiện đã sanh.

3. Tinh tấn khơi dậy những tâm thiện chưa sanh.
4. Tinh tấn tăng cường những tâm thiện đã sanh.

Để tu tập được bốn loại Chánh Tinh Tấn này, chúng ta phải thực hành và tu tập tam học giới, định, tuệ.

Chi phần thứ bảy của Bát Thánh Đạo là Chánh Niệm (*sammā sati*). Chánh niệm cũng có bốn loại:

1. Niệm thân
2. Niệm thọ
3. Niệm tâm
4. Niệm pháp (*dhammas*)

Ở đây, Pháp (*dhamma*) là năm mươi mốt tâm sở trừ thọ, hoặc năm thủ uẩn, hoặc mười hai nội, ngoại xứ (6 căn + 6 trần), hoặc mười tám giới, hoặc thất giác chi, hoặc Tứ Thánh Đế v.v... Nhưng thực sự, bốn loại niệm này có thể rút lại chỉ còn hai, là niệm sắc và niệm danh.

Chi phần thứ tám của Bát Thánh đạo là Chánh Định (*sammā samādhi*). Chánh Định là sơ thiền (*jhàna*), nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Bốn thiền này được gọi là Chánh Định theo Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*)[3]. Trong Thanh Tịnh Đạo (*VisuddhiMagga*), Chánh Định được giải thích thêm là bốn thiền tế sắc (*rūpa jhāna*), bốn thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) và cận định (*upacārā samadhi*).

Trong đời này, một số người đã tích lũy nhiều công đức ba-la-mật (*pāramī*), và có thể đắc Niết-bàn do nghe một thời pháp được giảng tóm tắt hay chi tiết. Tuy nhiên, phần đông mọi người không có được các ba-la-mật như vậy, nên phải thực hành Bát Thánh Đạo theo tuần tự. Những người này được gọi là người "Ưng Dẫn" (*neyya puggala*), tức cần phải được dẫn dắt, và phải tu tập Bát Thánh Đạo từng bước một theo trình tự giới, định và tuệ. Sau khi thanh tịnh giới xong, họ phải tu tập định, và sau khi thanh tịnh tâm nhờ hành thiền định xong, họ phải tu tập tuệ.

Hành giả tu tập Định như thế nào?

Hành giả phải tu tập định như thế nào?

Có bốn mươi đề mục Thiền Chỉ (*samatha*), và mỗi người có thể tu tập bất cứ một trong 40 đề mục này để đắc định.

Đối với những người không thể quyết định được đề mục nào nên chọn để tu tập, nên khởi đầu với đề mục niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Phần lớn mọi người đều thành công trong thiền nhờ dùng hoặc đề mục niệm hơi thở, hoặc phân tích tứ đại. Do đó, bây giờ chúng ta sẽ nhìn một cách khái quát vào vấn đề làm thế nào để hành niệm hơi thở.

Tu tập Niệm Hơi Thở như thế nào?

Tu tập Niệm hơi thở đã được đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāna*)[4] như sau:

"Này các Tỳ khưu, trong giáo pháp này, vị Tỳ khưu sau khi đã đi vào khu rừng, hoặc đến một gốc cây, hay căn nhà trống, ngồi kiết già, giữ lưng thật thẳng và thiết lập niệm trên đối tượng thiền (đặt niệm vào đề mục). Chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.

1. Thở vào một hởi thở dài, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi thở dài"; hoặc thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi thở dài."

2. Thở vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi thở ngắn", hoặc thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi thở ngắn".

3. "Cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy; và "cảm giác toàn thân hơi thở ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

4. "An tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy, và "an tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Bắt đầu hành thiền, ngồi trong một tư thế thoải mái và cố gắng ý thức rõ hơi thở khi nó đi vào và đi ra khỏi thân qua lỗ mũi. Hành giả có thể cảm nhận được hơi thở này ở ngay dưới mũi hoặc một chỗ nào đó quanh lỗ mũi. Không nên theo dõi hơi thở đi vào trong thân hoặc đi ra khỏi thân, vì làm vậy hành giả sẽ không thể hoàn thiện đựơc định của mình. Chỉ cần ý thức rõ về hơi thở ở chỗ nó chạm vào hay tiếp xúc dễ nhận ra nhất, hoặc ở môi trên hoặc quanh lỗ mũi. Như vậy hành giả mới có thể tu tập và hoàn thiện được định của mình.

Không nên chú ý đến những đặc tính riêng (*sabhāva lakkhana*) đặc tính chung (*sammañña lakkhana*) hoặc màu sắc của *nimitta* (tướng của định - *sign of concentration*). Các đặc tính riêng là những đặc tính của tứ đại trong hơi thở như cứng, thô, lưu chuyển, nhiệt, hỗ trợ, đẩy v.v... Các đặc tính chung là vô thường, khổ và vô ngã của hơi thở. Điều này có nghĩa là hành giả không nên ghi nhận "vô-ra - vô thường", hoặc "vô-ra - khổ", hoặc "vô-ra - vô ngã", mà chỉ cần ý thức hay biết rõ hơi thở vô-ra như một khái niệm

Khái niệm về hơi thở là đối tượng của thiền niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Chính đối tượng này là cái hành phải tập trung vào để phát triển định. Khi hành giả tập trung vào khái niệm hơi thở theo cách này, và nếu hành giả đã từng hành thiền hơi thở trong kiếp trước cũng như đã phát triển được một số ba-la-mật (*pāramī*), hành giả sẽ dễ dàng tập trung vào hơi thở vô - ra hơn.

Bằng không, *Visuddhi-magga* khuyên nên đếm hơi thở. Hành giả nên đếm sau cuối của mỗi hơi thở như:"vô-ra Một, vô-ra Hai" v.v..

Đếm ít nhất cũng phải tới năm, nhưng không quá mười. Ở đây chúng tôi khuyên nên đếm đến tám thôi, vì con số đó nhắc hành giả nhớ tới Bát Thánh Đạo là con đường hành giả

đang cố gắng tu tập. Vì thế, nếu thích, hành giả nên đếm đến bất kỳ số nào giữa năm và mười, đồng thời quyết định rằng trong thời gian ấy hành giả sẽ không để cho tâm trôi lang thang, hoặc đi đến một nơi khác, mà chỉ có ý thức về hơi thở một cách lặng lẽ mà thôi. Khi đếm như vậy, hành giả thấy rằng mình có thể tập trung tâm lại và làm cho nó ý thức lặng lẽ duy nhất về hơi thở thôi.

Sau khi đã tập trung tâm như vậy trong ít nhất nửa giờ, hành giả nên tiếp tục chuyển sang giai đoạn thứ nhất và thứ hai của thiền:

(1) Thở vào một hơi dài, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi dài"; hoặc thở ra một hơi dài, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi dài".

(2) Thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi ngắn"; hoặc thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi ngắn".

Ở giai đoạn này, hành giả phải tu tập ý thức tỉnh giác về hơi thở vô-ra hoặc là dài hay ngắn. "Dài", "ngắn" ở đây không nói đến chiều dài thước tấc, mà muốn nói chiều dài thời gian, tức một khoảng thời gian. Hành giả phải tự mình xác định thời gian dài bao lâu thì gọi là "dài", và thời gian bao lâu thì gọi là "ngắn". Hãy ý thức rõ thời gian của mỗi hơi thở vô-ra. Hành giả sẽ để ý thấy rằng hơi thở có lúc dài, có lúc ngắn. Ở giai đoạn này, tất cả những gì hành giả phải làm chỉ là biết rõ như vậy. Không nên ghi nhận "vô-ra dài, vô-ra ngắn", chỉ "vô-ra" và ý thức rõ những hơi thở ấy hoặc dài hoặc ngắn vậy thôi. Hành giả nên biết điều này bằng cách chỉ ý thức rõ độ dài thời gian mà hơi thở chạm vào và tiếp xúc môi trên, hoặc quanh lỗ mũi, khi nó đi vào và đi ra khỏi thân. Đôi khi hơi thở có thể dài suốt thời ngồi thiền, hoặc có khi ngắn, nhưng quan trọng là không nên cố gắng làm cho nó dài hoặc ngắn có chủ tâm.

Ở giai đoạn này *nimitta* (tướng của định) có thể xuất hiện, nhưng nếu hành giả có thể thực hành như vậy một cách lặng lẽ trong khoảng một hay hai giờ mà "*nimitta*" không xuất hiện, hành giả nên chuyển sang giai đoạn ba:

(3) "Cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở vào, vị ấy tập như vậy, và "cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Ở đây đức Phật đang hướng dẫn hành giả tập ý thức trọn vẹn hơi thở từ đầu đến cuối. Khi hành theo cách này tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện. Nếu tướng xuất hiện, không nên chuyển tâm sang tướng liền, mà phải trú với hơi thở.

Nếu hành giả lặng lẽ ý thức về hơi thở từ đầu cho đến cuối trong khoảng một giờ, mà tướng không xuất hiện, nên chuyển sang giai đoạn bốn.

(4) "An tịnh thân hơi thở ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy và "An tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Muốn làm được điều này, hành giả phải quyết định làm cho hơi thở an tịnh, và duy trì sự tỉnh giác hay ý thức liện tục về hơi thở từ đầu đến cuối.. Hành giả không nên làm điều gì khác, nếu không định của hành giả sẽ gián đoạn và mất đi.

Thanh Tịnh Đạo nêu ra bốn yếu tố làm cho hơi thở an tịnh:

1. Quan tâm (*ābhoga*),
2. Phản ứng (*samannā āhāra*),
3. Tác ý (*manasikāra*),
4. Phản khán (*paccavekkhaṇa*),

và giải thích với một ví dụ:

"Giả sử một người đứng yên lại sau khi chạy hoặc đứng yên lại sau khi từ trên đồi đi xuống, hoặc đặt một vật nặng đội trên đầu xuống; lúc ấy hơi thở vô và hơi thở ra của người ấy rất thô, mũi anh ta không đủ (để thở), do đó anh ta phải tiếp tục thở vô và ra bằng miệng. Nhưng khi anh ta đã làm cho hết mệt, đã tắm rửa, uống nước và đắp một miếng vải ướt lên ngực, rồi nằm xuống trong bóng mát, lúc đó hơi thở vô và hơi thở ra của anh ta cuối cùng xuất hiện vi tế đến nỗi anh ta phải kiểm tra xem mình có hơi thở hay không."

Cũng vậy, Thanh Tịnh Đạo nói tiếp, hơi thở vô ra của hành giả lúc đầu là thô, càng lúc càng trở nên vi tế, sau đó hành giả phải kiểm tra xem chúng có hay không.

Để giải thích thêm lý do tại sao hành giả cần phải kiểm tra các hơi thở vô-ra, Thanh Tịnh Đạo nói:

"Vì trước đó, lúc hành giả chưa phân biệt (hơi thở vô-ra) thì không có sự quan tâm nơi hành giả, không có phản ứng, không có tác ý, không có phản khán, với ý nghĩa rằng (vị ấy biết) "Ta đang tịnh hóa dần dần các thân hành thô (hơi thở vô và ra)". Nhưng một khi vị ấy đã phân biệt (hơi thở vô-ra) thì có (sự quan tâm). Vì vậy mà vào lúc vị ấy đã phân biệt thì thân hành (hơi thở vô-ra) của vị ấy là vi tế so với thân hành lúc không (phân biệt).

1. Quan tâm (*abhoga*): Sự chú ý đầu tiên đến hơi thở, hiểu rõ hơi thở, hướng tâm đến hơi thở, với ý nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

2. Phản ứng (*samannāhārā*): Hành giả tiếp tục làm như vậy, tức là hành giả chú tâm chặt chẽ vào hơi thở theo cách đó, lập đi lập lại nhiều lần, duy trì hơi thở trong tâm, với nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

3. Tác ý (*mānāsikāra*): Nghĩa đen "quyết định làm cho hơi thở an tịnh". Tác ý ở đây là tâm sở làm cho tâm hướng về đối tượng. Tác ý làm cho tâm ý thức và biết rõ về hơi thở.

4. Phản khán (*paccavekkhaṇa*): hành giả duyệt xét lại (*vīmaṁsa*)[5] hơi thở, làm cho nó rõ rệt trong tâm, với nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

Vì vậy, tất cả những gì hành giả cần phải làm ở giai đoạn này là quyết định làm cho an tịnh hơi thở, và có sư tỉnh giác liên tục đối với nó. Theo cách đó, hành giả sẽ thấy hơi thở trở nên an tịnh hơn, và tướng (*nimitta*) có thể xuất hiệh.

Ngay trước khi *nimitta* xuất hiện, đa số hành giả gặp phải những khó khăn. Hầu hết họ thấy rằng hơi thở trở nên rất vi tế và không rõ rệt, rồi có thể nghĩ hơi thở đã dừng lại. Nếu điều này xảy ra, hành giả phải duy trì sự tỉnh giác hay cái biết của mình chỗ mà hành giả ghi nhận được hơi thở lần cuối cùng, và chờ nó ở đó.

Chỉ có bảy loại người không có hơi thở là: người chết, thai nhi trong bào thai, người đang chìm dưới nước, người bất tỉnh, người đang nhập tứ thiền, người đang nhập thiền diệt (*nirodha samāpatti*) [6] và một vị Phạm thiên. Suy theo đó thì hành giả không phải là một trong bảy loại người này, mà hành giả thực sự đang thở, chỉ vì niệm của hành giả không đủ mạnh để ý thức rõ nó mà thôi.

Khi hơi thở vi tế, hành giả không nên làm cho nó hiển hiện rõ hơn, vì sự cố gắng như vậy sẽ tạo ra trạo cử, và định tâm của hành giả không phát triển. Chỉ cần ý thức rõ hơi thở như nó thực sự là, nếu nó không rõ, chỉ việc chờ ở nơi lần cuối cùng hành giả ghi nhận được nó. hành giả sẽ thấy rằng, khi áp dụng niệm và tuệ theo cách này, hơi thở sẽ tái hiện trở lại

Nimitta (Tướng hay Ấn chứng)

Nimitta hay tướng của niệm hơi thở khác nhau tùy theo mỗi người. Đối với một số ít người, *nimitta* trong sạch và tinh tế như bông gòn, hoặc sợ bông được kéo dài ra, hay như gió chuyển động hoặc gió lùa, cũng có thể là một thứ ánh sáng rực rỡ như sao Mai, một viên hồng ngọc chiếu sáng, hoặc một viên ngọc trai chiếu sáng. Đối với những người khác thì nó lại giống như thân cây bông, hoặc một cọc gỗ nhọn. Đối với những người khác nữa, nó giống như một sợi dây hay sợi chỉ dài, một vòng hoa, một luồng khói, một mạng nhện, một màn sương mù, một đoá sen, một bánh xe, mặt trăng hay mặt trời v.v...

Trong hầu hết các trường hợp, một *nimitta* thuần trắng như bông gòn là "học tướng" (*uggaha nimitta*) và thường không được rõ hay chỉ mờ mờ. Khi *nimitta* trở nên sáng chói giống như sao mai, rực rỡ và rõ ràng đó là tợ tướng (*paṭibhāga nimitta*). Cũng vậy, khi *nimitta* giống như viên hồng ngọc hay viên ngọc mờ mờ thì là học tướng (*uggaha nimitta*), còn khi chói sáng và lấp lánh là tợ tướng. Đối với các hình ảnh khác cũng cần phải hiểu theo cách này.

Vì thế, mặc dù niệm hơi thở (*ānāpānasati*) là một đề tài thiền độc nhất, nó vẫn tạo ra các loại tướng khác nhau, tức là *nimitta* xuất hiện hoàn toàn khác đối với mỗi người thực hành.

Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng sở dĩ có điều này là vì tướng (*nimitta*) được tạo ra bởi tưởng[7]. Và chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng đó chính là các tưởng sai biệt mà những hành giả khác nhau này đã có trước khi *nimitta* khởi lên[8].

Như vậy, các tướng khác nhau là do tưởng. Nhưng tưởng thì lại không khởi lên một mình. Nó là một tâm hành (*mental formation*) luôn luôn khởi lên cùng với tâm và các tâm hành khác; các tâm hành kết hợp với tâm này được gọi là các tâm sở (*cetasika*). Vì thế, nếu một hành giả tập trung vào tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) với tâm hân hoan chẳng hạn, các tâm sở không chỉ có một mình tưởng, mà có tất cả ba mươi bốn, như xúc, tư, nhất tâm, tác ý, tầm, tứ, thắng giải, tinh tấn, và dục; không chỉ tưởng khác, mà các tâmsở khác cũng khác nữa.

Thực vậy, điều này đã được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo, phần nói về phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền (*neva saññā nasaññāyatana jhāna*), thiền vô sắc thứ tư[9].

Trong phần này, Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng "tưởng" trong thiền đó rất vi tế, đó là lý do tại sao chúng ta gọi nó là thiền chứng phi tưởng, phi phi tưởng. Tuy nhiên không chỉ có tưởng ấy là vi tế. Các thọ, tâm, xúc và tất cả tâm hành khác cũng rất vi tế. Như vậy, Thanh Tịnh Đạo tiếp, trong thiền chứng phi tưởng phi phi tưởng cũng có phi thọ phi phi thọ, phi tâm phi phi tâm, phi xúc phi phi xúc v.v...[10]

Vì vậy, khi các bản chú giải nói các tướng là khác nhau do tưởng, các bộ Luận ấy chỉ giải thích tướng hơi thở (*ānāpānanimitta*) trên quan điểm độc nhất về tưởng hay dưới dạng tưởng (*saññāsīsa*), và dùng tưởng như ví dụ của luận mà thôi.

Song, dù hình dáng hay mầu sắc của tướng (*nimitta*) của hành giả là thế nào, dù cho tưởng của hành giả về hơi thở vô-ra là thế nào, điều quan trọng là không nên đùa với tướng của mình. Không nên để cho tướng mất đi, cũng không cố ý thay đổi hình dạng và sự xuất hiện của nó. Nếu không, định của hành giả sẽ không phát triển thêm được nữa, và sự tiến bộ của hành giả cũng sẽ dừng lại. Tướng của hành giả có thể sẽ biến mất. Do đó, khi tướng của hành giả lần đầu tiên xuất hiện, không được chuyển tâm (của hành giả) từ hơi thở sang tướng. Nếu làm vậy, hành giả sẽ thấy nó biến mất.

Khi hành giả thấy rằng tướng đã ổn định, và tâm của hành giả tự nó gắn chặt được vào đó, lúc ấy hãy để tâm ở đó. Nếu hành giả ép tâm mình rời khỏi tướng, có thể hành giả sẽ mất định. Nếu tướng xuất hiện ở xa phía trước hành giả, hãy phớt lờ nó, vì tướng ấy có thể sẽ biến mất. Nếu hành giả phớt lờ nó, và chỉ tập trung vào hơi thở chỗ nó tiếp chạm (môi trên, hay quanh lỗ mũi), tướng sẽ đến và trú ở đó.

Trường hợp tướng của hành giả xuất hiện tại chỗ hơi thở tiếp chạm, là ổn định, và xuất hiện như chính nó là hơi thở, và hơi thở như là tướng, lúc ấy hãy quên đi hơi thở, và chỉ ý thức rõ tướng ấy. Nhớ chuyển tâm từ hơi thở sang tướng, hành giả có thể sẽ đạt được tiến bộ thêm. Khi hành giả duy trì tâm trên tướng, tướng sẽ trở nên càng lúc càng trắng hơn, và khi nó trắng giống như bông gòn, thì đó là học tướng (*uggaha nimitta*).

Hành giả nên quyết định giữ cho tâm an định trên học tướng trắng ấy trong một, hai, ba giờ, hoặc hơn nữa. Nếu hành giả có thể giữ tâm gắn chặt trên học tướng trong một hoặc hai giờ, học tướng ấy sẽ trở nên rõ rệt, trong sáng và rực rỡ hơn. Đây là tợ tướng (*Pāṭibhāga nimitta*). Cũng như trước, hành giả quyết định giữ cho tâm dán trên tợ tướng trong một, hai, hoặc ba giờ. Thực hành cho đến khi thành công.

Ở giai đoạn này hành giả sẽ đạt đến hoặc là cận định (*upacāra*) hoặc là an chỉ (*appanā*) định. Sở dĩ gọi là cận định vì nó gần với và đi trước bậc thiền (*jhāna*). An chỉ định là bậc thiền.

Cả hai loại định này đều có cùng đối tượng là tợ tướng. Khác nhau duy nhất giữa chúng là trong cận định các thiền chi chưa được phát triển đầy đủ. Vì lý do này các tâm hữu phần (*bhāvaṅga*) vẫn khởi lên, và hành giả có thể rơi trở lại hữu phần hay dòng tâm duy trì kiếp sống này (*bhavaṅga = life continuum consciousness*). Khi rơi vào hữu phần, có thể hành giả sẽ cho rằng mọi thứ đều dừng lại, thậm chí còn nghĩ đó là Niết-bàn. Trong thực tế tâm không dừng lại, mà chỉ do hành giả không đủ thiện xảo để phân biệt điều này, vì tâm hữu phần rất là vi tế.

Quân bình ngũ căn

Để tránh rơi vào hữu phần và để phát triển thêm, hành giả cần đến sức trợ lực của ngũ căn (*pañcindriyā*) nhằm nhấn tâm vào và quấn chặt nó trên tợ tướng. Ngũ căn gồm: 1. Tín (*saddhā*); 2. Tấn (*vīriya*); 3. Niệm (*sati*); 4. Định (*samādhi*); 5. Tuệ (*pañña*)

Ngũ căn là năm sức mạnh kiểm soát tâm, giữ cho nó khỏi lang thang ra ngoài con đường Thiền Chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*) đưa đến Niết-bàn. Nếu một hay nhiều trong số các căn này trở nên thái quá, tâmsẽ mất quân bình.

Căn đầu tiên là Tín (*saddhā*) hay tin vào những gì nên tin, như tin tam bảo, hoặc tin nghiệp và quả của nghiệp. Điều quan trọng là phải có niềm tin nơi sự giác ngộ của đức Phật, vì không có nó, hành giả sẽ thối chuyển và rút lui khỏi công việc hành thiền của mình. Quan trọng không kém là phải có niềm tin nơi Giáo pháp hay là lời dạy của đức Phật, đó là tin nơi bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn v.v.. Lời dạy của đức Phật chỉ cho chúng ta con đường hành thiền, vì vậy ở giai đoạn này có niềm tin trọn vẹn vào đó thực là quan trọng.

Giả sử như một người hành thiền nghĩ "Liệu có thể thực sự đắc thiền chỉ bằng việc theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra không? Có thực rằng học tướng (*uggaha nimitta*) giống như bông gòn trắng, còn tợ tướng (*paṭibhaga nimitta*) giống như nước đá hay thủy tinh trong suốt hay không?" Nếu những ý nghĩ như vậy tồn tại, chúng sẽ đưa đến những quan kiến như là "Thời buổi hiện đại này để gì mà đắc thiền (*jhāna*) được?" Và thế là niềm tin của hành giả nơi giáo pháp sẽ thối thất, và tất nhiên sẽ không thể ngăn được việc từ bỏ tu tập thiền chỉ này.

Vì vậy một người đang tu tập định với đề mục chủ niệm hơi thở (*ānāpānasati*) chẳng hạn, cần phải có niềm tin vững chắc. Hành giả phải tu tập niệm hơi thở không chút hoài nghi. Phải nghĩ rằng "Nếu ta theo đúng những chỉ dẫn có hệ thống của đức Phật Toàn Giác, ta có thể thành tựu Thiền."

Tuy nhiên, nếu một người để cho niềm tin của mình trở thành thái quá, ở đây muốn nói đến niềm tin nơi tợ tướng phát sanh trong lúc thiền, thì định của người ấy sẽ suy giảm. Tín thái quá hàm chứa hỷ thái quá (*pīti*), hỷ này dẫn đến những xúc động. Như vậy có

nghĩa là tâm hành giả đã bị quấy động bởi sự kích thích của hỷ, và trí tuệ sẽ không thể tuệ tri được tợ tướng. Như vậy, do tín thái quá đã quyết định trên đối tượng, trí tuệ sẽ không đuợc rõ rệt và vững chắc, và các căn còn lại như tấn, niệm, định cũng yếu đi: tấn không thể nâng các tâm hành đồng sanh lên tợ tướng, niệm không thể thiết lập được sự nhận biết của nó về đối tượng (tợ tướng); định không thể ngăn tâm đi đến một đối tượng khác; và tuệ không thể thấy sâu vào tợ tướng. Do đó tín thái quá thực sự lại dẫn đến sự suy thối của niềm tin.

Nếu tấn mạnh, các căn còn lại cũng sẽ không thể làm tốt các phận sự của nó. Như tín: quyết định, niệm: an trú, định: ngăn sự phân tán, và tuệ: phát triển sự phân biệt sâu xa. Như vậy tấn thái quá khiến tâm không an định trên tợ tướng.

Điều này có thể được minh họa bằng câu chuyện của Trưởng lão *Soṇa* sau đây: Trong kinh thành Vương Xá (*Rājagaha*), ngài nghe bậc Đạo Sư thuyết pháp và phát sanh đức tin. Ngài xin phép cha mẹ xuất gia và thọ đại giới. Đức Phật dạy cho ngài một đề tài thiền, rồi ngài đi đến tu viện *Sìtavana*. Tại đây ngài thực hành rất chuyên cần. Do lúc nào cũng tinh tấn đi kinh hành, nên đôi chân của ngài bị thương tổn. Dù vậy, ngài cũng không hệ đặt lưng ngủ nghỉ, vàkhi không còn có thể đi được, ngài bò bằng hai tay và hai đầu gối. Nỗ lực tinh tấn quá mức này đã làm cho con đường kinh hành của ngài loang lỗ vết máu. Mặc dù như thế ngài vẫn chẳng đắc một quả chứng nào mà lòng còn đầy tuyệt vọng.

Lúc bấy giờ đức Phật trên đỉnh *Gijjhakūta* (đỉnh núi Kên Kên) biết được nỗi tuyệt vọng của Son.a và đi đến thăm. Đức Phật nhắc cho ngài nhớ rằng khi còn là người tại gia cư sĩ ngài đã từng chơi đàn cầm (*vīṇā*), và phải chăng cây đàn sẽ không phát ra âm thanh và có thể chơi được nếu dây đàn ấy lên quá căng hoặc quá chùng không, tất cả những sợi dây đàn cần phải được điều chỉnh cho thật đều. Việc hành thiền cũng như vậy, đức Phật giải thích, tinh tấn hay nỗ lực quá mức dẫn đến trạo cử, và tinh tấn quá yếu sẽ dẫn đến lười biếng. Từ bài học này, trưởng lão đã rút ra kinh nghiệm. Chẳng bao lâu, sau khi suy xét đến bài học, ngài trở thành một bậc A-la-hán.

Việc quân bình tín với tuệ, và định với tấn được bậc trí ca ngợi. Chẳng hạn, nếu tín mạnh và tuệ yếu, một người sẽ nhắm mắt tin vào và kính trọng những đối tượng được xem là vô ích và vô căn cứ, họ nhắm mắt tin kính những đối tượng mà ngoại đạo (những tôn giáo ngoài Phật giáo), tôn kính như thần linh hoặc chư thiên bảo hộ.

Ngược lại, nếu tuệ mạnh và tín yếu, một người có thể trở thành xả trá hay ngụy biện. Không hành thiền, họ phí thời giờ của mình và những việc phán đoán. Bệnh này cũng khó chữa như chữa một căn bệnh do uống thuốc quá liều gây ra vậy.

Tuy nhiên, nếu tín và tuệ được quân bình, người ấy sẽ đặt niềm tin nơi Tam bảo, nơi nghiệp và quả của nghiệp. Người ấy tin rằng nếu họ hành thiền đúng theo những chỉ dẫn của đức Phật họ có thể sẽ thấy tợ tướng (*patibhāga nimitta*) và đắc thiền (*jhāna*).

Lại nữa, nếu định mạnh và tấn yếu, một người có thể trở nên lười biếng. Chẳng hạn, khi định của hành giả nâng cao, nếu tác ý đến tợ tướng hơi thở với một cái tâm lơi lỏng,

không đi sâu vào đó, hành giả có thể trở nên giải đãi. Trong trường hợp như vậy các thiền chi không đủ mạnh để duy trì mức độ định cao hơn, điều này có nghĩa tâm hành giả sẽ thường xuyên rơi trở lại hữu phần (*bhavaṅga*).

Nhưng nếu tấn mạnh, và định yếu tâm hành giả có thể trở nên dao động. Tuy nhiên, khi định và tấn được quân bình, hành giả sẽ không rơi vào lười biếng cũng không bị dao động, và có thể đắc thiền.

Tóm lại khi một người muốn tu tập một đề mục thiền chỉ, trong bất kỳ trường hợp nào, có đức tin mạnh là rất tốt. Nếu người ấy nghĩ "chắc chắn ta sẽ đắc thiền, nếu ta phát triển định tâm trên tợ tướng", lúc đó nhờ năng lực của tín và nhờ tập trung trên tợ tướng, hành giả dứt khoát sẽ thành tựu thiền. Điều này là do thiền (*jhāna*) chủ yếu dựa trên định.

Còn đối với một người tu tập vipassanà (minh sát), tuệ mạnh là điều rất tốt, bởi vì khi tuệ căn mạnh hành giả có thể sẽ biết và thấy ba đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã một cách thấu suốt.

Chỉ khi định và tuệ quân bình, các thiền hiệp thế mới có thể phát sanh. Đức Phật dạy rằng điều này cũng áp dụng cho các thiền siêu thế (*lokuttara jhāna*) vốn đòi hỏi thêm là định và tuệ ấy phải được quân bình với tấn và tín.

Riêng niệm là cần thiết cho mọi trường hợp, bởi vì niệm bảo vệ tâm khỏi dao động do tín, tấn hoặc tuệ thái quá, và (bảo vệ tâm) khỏi lười biếng do định thái quá. Niệm quân bình tín với tuệ, định với tấn, và định với tuệ.

Do đó, niệm luôn luôn cần thiết như muối cần cho các món canh, và như Tể Tướng đối với các công việc của đức Vua. Chính vì thế các bản chú giải cổ xưa dẫn lời đức Thế Tôn nói: "Niệm luôn luôn cần thiết cho bất kỳ đề mục thiền nào. Tại sao? Vì nó là nơi nương tựa và bảo vệ cho tâm thiền. Niệm là nơi nương tựa vì nó giúp tâm đạt đến các trạng thái đặc biệt và cao hơn chưa từng được đạt đến và biết đến trước đây. Không có niệm, tâm không có khả năng đạt đến các trạng thái đặc biệt và kỳ diệu được. Niệm bảo vệ tâm, và giữ gìn đối tượng thiền không bị lạc mất. Đó là lý do vì sao đối với một hành giả đang phân biệt nó với minh sát trí, niệm xuất hiện như cái bảo vệ cho đối tượng thiền, cũng như cho tâm của người hành thiền. Không có niệm, họ không thể nâng tâm lên hoặc chế ngự tâm được, đó là lý do vì sao đức Phật nói niệm là cần thiết trong mọi trường hợp.

Hành giả quân bình Thất Giác Chi như thế nào?

Quân bình thất giác chi cũng là điều quan trọng nếu hành giả muốn thành tựu thiền dùng đề mục niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Thất giác chi gồm:

1. Niệm (sati): ghi nhớ tợ tường và phân biệt nó tới lui nhiều lần.
2. Trạch pháp (*dhammavicaya*): hiểu biết tợ tướng một cách sâu xa, hay thể nhập vào tợ tướng.
3. Tinh tấn (*vīriya*): đem các chi phần giác ngộ lại với nhau, và quân bình chúng trên tợ tướng, đặc biệt tự củng cố chính bản thân nó, và trạch pháp giác chi.

4. Hỷ (*pīti*): sự hân hoan của tâm khi kinh nghiệm tợ tướng.
5. Tịnh (*passadhi*): sự an tịnh của tâm và các tâm sở, có tợ tướng làm đối tượng.
6. Định (*samādhi*): sự nhất tâm trên tợ tướng.
7. Xả (*upekkhā*): sự đều đặn của tâm không bị dao động, cũng không co rút khỏi tợ tướng.

Hành giả cần phải phát triển và quân bình cả bảy giác chi này. Nếu tinh tấn không đầy đủ tâm sẽ rơi khỏi đối tượng thiền, ở đây là tợ tướng. Khi trường hợp này xảy ra, hành giả không nên tu tập tịnh, định và xả, mà phải tu tập trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Như vậy tâm được nâng lên (đối tượng) trở lại.

Tuy nhiên khi có quá nhiều tinh tấn, tâm sẽ trở nên dao động và phân tán. Lúc đó hành giả nên làm ngược lại, tức không tu tập trạch pháp, tinh tấn và hỷ nữa, mà thay vào đó tu tập tịnh, định và xả. Theo cách này tâm dao động và phân tán sẽ được chế ngự và an tịnh lại.

Đây là cách làm thế nào để quân bình ngũ căn và thất giác chi.

Làm thế nào để đắc Thiền (jhāna)?

Khi ngũ căn tín, tấn, niệm, định và tuệ đã được tu tập đầy đủ, định sẽ vượt qua cận định để nhập vào thiền (*Jhāna*) hay an chỉ định. Khi hành giả đạt đến thiền, tâm hành giả sẽ biết tợ tướng không gián đoạn. Sự kiện này có thể liên tục trong vài giờ, thậm chí cả đêm hay có khi suốt ngày.

Khi tâm đã duy trì định trên tợ tướng liên tục trong một hoặc hai giờ, hành giả nên cố gắng phân biệt (nhận thức rõ) vùng trong trái tim nơi đây tâm hữu phần (*bhavaṅga*) trú, đó là sắc trái tim hay sắc ý vật. Tâm hữu phần vốn sáng trong, và được các nhà chú giải giải thích rằng đó chính là ý môn (*manodvāra*). Nếu hành giả cố gắng nhiều lần, tức là làm đi làm lại nhiều lần, thì cuối cùng hành giả sẽ phân biệt được cả hai. Ý môn (*bhavaṅga*) và tợ tướng khi nó xuất hiện ở đó. Kế tiếp hành giả phân biệt năm thiền chi, mỗi lần một chi. Với việc thực hành liên tục, có thể hành giả sẽ phân biệt được cả năm thiền chi một lần. Trong trường hợp của niệm hơi thở (*nāpānasati*) có 5 thiền chi là:

1. Tầm (*vitakka*): hướng và đặt tâm trên tợ tướng hơi thở (*nāpāna paṭhibhaga-nimitta*)
2. Tứ (*vicāra*): duy trì tâm trên tợ tướng
3. Hỷ (*pīti*): thích thú đối với tợ tướng
4. Lạc (*sukha*): an vui với tợ tướng
5. Nhất tâm: Sự hợp nhất với tâm trên tợ tướng.

Các thiền chi này khi đứng riêng thì gọi là thiền chi, song khi kết hợp lại thì gọi là bậc thiền. Lúc mới bắt đầu hành thiền, hành giả phải hành để nhập thiền trong một thời gian tương đối, không nên dùng quá nhiều thời gian vào việc phân biệt các thiền chi. Hành giả cũng còn phải tu tập năm pháp thuần thục trong bậc thiền (*vasībhāva*) ấy.

1. Nhập thiền bất cứ lúc nào hành giả muốn
2. Quyết định (*adhiṭṭhāna*) trú trong thiền trong một thời hạn đã định và thực hiện quyết định ấy.
3. Xuất thiền vào giờ ấn định.
4. Tác ý đến các thiền chi.
5. Phản khán các thiền chi[11]

Trong *Aṅguttara Nikāya* (Tăng chi bộ kinh), bài kinh ví dụ Con Bò Cái (*Pabhateyyagāvī sutta*), đức Phật nói hành giả không nên cố gắng chuyển sang nhị thiền khi chưa thuần thục sơ thiền. Ngài giải thích rằng nếu người nào không hoàn toàn thuần thục sơ thiền, mà cố gắng đi lên các bậc thiền cao hơn, họ sẽ mất sơ thiền, cũng như không thể đạt đến các bậc thiền khác. Như vậy người ấy sẽ mất tất cả các bậc thiền.

Khi hành giả đã thuần thục sơ thiền, hành giả có thể cố gắng để tiến lên nhị thiền. Muốn đắc nhị thiền hành giả cần phải nhập vào sơ thiền mà lúc này đã rất quen thuộc, xuất khỏi thiền ấy, suy xét đến những khuyết điểm của nó và những lợi ích của nhị thiền. Đó là, sơ thiền còn gần với năm triền cái, và có các thiền chi thô tầm, tứ khiến cho nó kém an tịnh hơn nhị thiền, không tầm không tứ. Vì thế, lúc này không mong muốn các thiền chi đó nữa mà chỉ mong muốn hỷ, lạc, nhất tâm, hành giả sẽ định tâm trên tợ tướng trở lại và đạt đến sơ thiền . Khi xuất khỏi sơ thiền, duyệt lại các thiền chi với chánh niệm, tỉnh giác, hai thiền chi tầm, tứ, sẽ có vẻ thô đối với hành giả, trong khi hỷ, lạc và nhất tâm có vẻ an tịnh hơn. Do đó, để từ bỏ hai thiền chi thô và có được các thiền chi an tịnh ấy, hành giả tập trung vào tợ tướng trở lại.

Bằng cách ấy hành giả có thể sẽ đạt đến nhị thiền chỉ có hỷ, lạc và nhất tâm. Sau đó hành giả cũng tu tập năm loại thuần thục của nhị thiền.

Khi hành giả đã thành công, và muốn tu tập tam thiền, thì nên xuất khỏi nhị thiền bây giờ đã quen thuộc ấy, suy xét đến những khuyết điểm của nó, rồi suy xét đến những lợi ích của tam thiền. Đó là, nhị thiền này còn gần với sơ thiền có các thiền chi thô, tầm, tứ. Và nhị thiền, tự thân nó có thiền chi thô là hỷ[12], khiến cho nó kém an tịnh hơn tam thiền, một bậc thiền không có hỷ. Vì thế, bây giờ không có ước muốn đối với thiền chi thô đó, mà chỉ ước muốn các thiền chi an tịnh, hành giả sẽ tập trung vào tợ tướng trở lại và đắc nhị thiền. Khi xuất khỏi nhị thiền, và duyệt lại các thiền chi, thì thiền chi hỷ sẽ có vẻ thô đối với hành giả, trong khi lạc và nhất tâm có vẻ an tịnh hơn. Do đó, để từ bỏ thiền chi thô và có được các yếu tố an tịnh, hành giả định tâm trên tợ tướng trở lại. Theo cách này, hành giả có thể sẽ đạt đến tam thiền, chỉ có lạc và nhất tâm. Sau đó hành giả cũng tu tập năm loại thuần thục đối với tam thiền như trước.

Khi đã thành công và hành giả muốn tu tập tứ thiền, thì cần phải xuất khỏi tam thiền đã quen thuộc đó, suy xét đến các khuyết điểm của nó, rồi suy xét đến những lợi ích của tứ thiền. Đó là, tam thiền này còn gần với nhị thiền, có thiền chi thô là hỷ. Và tam thiền tự thân nó có thiền chi thô là lạc, khiến cho nó kém an tịnh hơn tứ thiền, không có lạc. Bây giờ với ước muốn đạt đến tứ thiền, hành giả lập lại định trên tợ tướng và đắc tam thiền. Khi xuất khỏi tam thiền, duyệt lại các thiền chi, hành giả thấy rằng thiền chi lạc có vẻ thô, trong khi xả và nhất tâm an tịnh hơn. Vì thế, để từ bỏ yếu tố thô và có được các yếu tố an

tịnh, hành giả lại tập trung vào tợ tướng. Theo cách này hành giả có thể sẽ đắc tứ thiền, chỉ có xả và nhất tâm. Và cũng như trước, hành giả nên tu tập năm loại thuần thục đối với tứ thiền.

Với sự chứng đắc tứ thiền, hơi thở dừng lại hoàn toàn. Sự kiện này hoàn tất giai đoạn thứ tư trong việc tu tập niệm hơi thở.

(4) "An tịnh thân hơi thở , ta sẽ thở vào" vị ấy tập như vậy, và "An tịnh thân hơi thở , ta sẽ thở ra" vị ấy tập như vậy.

Giai đoạn này bắt đầu ngay trước khi *nimitta* (tướng) xuất hiện, và khi định đã được tu tập qua bốn bậc thiền, hơi thở càng lúc càng trở nên an tịnh hơn, cho đến khi nó dừng lại hoàn toàn ở tứ thiền.

Bốn bậc thiền này cũng còn gọi là bốn thiền sắc giới (*rūpavacara jhāna*), vì chúng chỉ có thể cho quả tái sanh trong cõi sắc giới. Song ở đây chúng tôi không khuyến khích quý vị hành giả tu thiền để được tái sanh vào cõi sắc giới, mà chỉ dùng chúng làm nền tảng để phát triển thiền Minh sát (*Vipassanā*).

Khi hành giả đã đạt đến tứ thiền bằng cách dùng niệm hơi thở, và đã tu tập năm pháp thuần thục, ánh sáng của định sẽ sáng chói, rực rỡ và tỏa chiếu, và nếu muốn vị ấy có thể chuyển sang tu tập thiền Minh sát. Ngược lại, hành giả cũng có thể tiếp tục tu tập tịnh chỉ (*samatha*). Đó sẽ là đề tài của bài giảng kế, hành giả tu tập thiền chỉ trên ba mươi hai phần của thân (32 thể trược), bộ xương, mười *kasiṇa* (biến xứ) vv... như thế nào.

*

HỎI ĐÁP 1

Hỏi 1.1: *Trong bốn giai đoạn của thiền niệm hơi thở (ānāpānasati), làm sao để chúng tôi xác định được khi nào thì chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác?*

Đáp 1.1: Đức Phật dạy *ānāpānasati* tuần tự từng bước một: hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cho dễ hiểu vậy thôi. Lúc hành thực thụ, cả bốn giai đoạn có thể xảy ra cùng một lúc.

Như vậy, nếu hành giả có thể tập trung vào toàn hơi thở dài, và toàn hơi thở ngắn trong khoảng một giờ, lúc ấy (khi định của hành giả nâng cao) hơi thở của hành giả tự động trở nên vi tế, và hành giả có thể chuyển sự tập trung vào hơi thở vi tế. Khi hơi thở vi tế là dài, hành giả sẽ cố gắng biết toàn hơi thở dài và vi tế ấy; khi hơi thở vi tế là ngắn, hành giả cố gắng biết hơi thở là ngắn và vi tế ấy.

Nếu hơi thở tự nó không trở thành vi tế, hành giả sẽ tập trung vào hơi thở đó (tác ý - *manāsikāra*) với quyết định rằng nó phải là vi tế[13]. Theo cách đó, hơi thở sẽ trở nên vi tế, nhưng hành giả không được cố tình làm cho hơi thở vi tế, cũng như không cố ý làm cho nó dài ra hoặc ngắn lại; chỉ quyết định rằng nó phải trở nên an tịnh thôi. Theo cách

này, hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cả bốn giai đoạn, đã được gồm trong một giai đoạn duy nhất.

Ở phần trước của giai đoạn thứ tư , hơi thở chỉ trở nên rất vi tế, chứ chưa diệt hoàn toàn. Hơi thở diệt hoàn toàn chỉ có ở tứ thiền. Đây là giai đoạn vi tế nhất.

Hỏi 1.2: *Trong thiền có cần thiết phải có một nimitta (tướng) không?*

Đáp 1.2: Trong một vài đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) như niệm hơi thở, thiền đề mục *kasiṇa* (biến xứ) và thiền đề mục bất tịnh (*ashubha*), một *nimitta* rất cần thiết. Nếu hành giả muốn đắc thiền trong các đề mục thiền khác, như tùy niệm Phật (*Buddhānussāti*), có thể không cần *nimitta*. Trong thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*), phá bỏ ranh giới được gọi là *nimitta* (tướng)[14].

Hỏi 1.3: *Có một số người nói rằng trong lúc đang hành niệm hơi thở "hồn" của họ xuất ra khỏi thân. Như vậy có đúng không, hay họ hành sai?*

Đáp 1.3: Thường thường, tâm an định có thể tạo ra một *nimitta*. Khi định càng sâu và mạnh mẽ, lúc đó, do các tưởng sai biệt, mà các *nimitta* khác nhau sẽ xuất hiện. Chẳng hạn, nếu hành giả muốn *nimitta* là dài, nó sẽ dài, muốn nó ngắn, nó sẽ ngắn; muốn nó tròn, nó sẽ tròn, muốn nó màu đỏ, nó sẽ màu đỏ. Vì thế các tưởng khác nhau có thể phát sinh trong lúc đang hành niệm hơi thở. Hành giả có thể tưởng như mình đang ở ngoài thân. Đó chỉ là một sáng tạo của tâm, chứ không phải do một linh hồn. Không có vấn đề gì cả. Cứ việc bỏ qua nó và trở lại với niệm hơi thở của hành giả.

Chỉ khi nào hành giả phân biệt được danh-sắc chân đế (*paramatha nāma-rūpa*) bên trong và bên ngoài, lúc đó hành giả mới có thể giải quyết được vấn đề linh hồn, nghĩa là hành giả sẽ không tìm đâu ra một linh hồn. Vì vậy, hành giả cần phải phá bỏ các nguyên khối tưởng về danh sắc, và thấu hiểu danh sắc chân đế.

"*Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhanaṁ yāthāvasarasato upaṭṭhāti*"
(Khi chúng ta phá bỏ được nguyên khối tưởng, thì vô ngã tưởng (*anatta saññā*) sẽ khởi lên)[15].

Chính do nguyên khối tưởng mà phát sinh cái tưởng về một linh hồn này.

Muốn phá bỏ nguyên khối tưởng về sắc, trước tiên chúng ta phải phân biệt các nhóm sắc - *rūpa kalāpas* (*kalāpas*: là những phần tử nhỏ, hay nhóm, bọn hoặc tổng hợp sắc). Kế đó hành giả phải phân biệt các loại sắc chân đế khác nhau, có ít nhất tám sắc trong mỗi *rūpa-kalāpa* (nhóm sắc). Không làm điều này thì tưởng về linh hồn sẽ không biến mất[16].

Tương tự, không phá bỏ nguyên khối tưởng về danh, thì tưởng về linh hồn sẽ không biến mất. Chẳng hạn, khi tâm hành giả phóng đi, hành giả có thể nghĩ rằng cái tâm lang thang ấy là linh hồn của mình.

Làm thế nào để hành giả phá bỏ được cái nguyên khối tưởng về danh này? Chẳng hạn, lấy một tiến trình ý môn thuộc cận định có đối tượng là tợ tướng làm ví dụ.

Trong tiến trình nhận thức như vậy có một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành tâm (*javana*). Trong sát-na ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành và trong mỗi sát-na tốc hành có ba mươi bốn tâm hành.

Trong một tiến trình nhận thức như vậy có bốn loại nguyên khối tưởng cần phải được phá bỏ bằng Minh sát trí.

1. Nguyên khối tưởng về tính tương tục (*santati ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này hành giả cần phải phân biệt (để thấy) bằng cách nào từng tâm khác nhau cùng với các tâm sở của nó khởi lên trong mỗi sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.

2. Nguyên khối tưởng về tập hợp (*samūha ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt để thấy ra mỗi tâm và mỗi trong các tâm sở của nó trong từng sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.

3. Nguyên khối tưởng về phận sự (*kicca ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt đặc tính, phận sự , sự thể hiện và nhân gần của mỗi tâm và mỗi tâm sở trong các tâm sở của nó.

4. Nguyên khối tưởng về đối tượng (*rammaṇa ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt tiến trình nhận thức thuộc minh sát tuệ (trí) đã phân biệt tiến trình nhận thức mà hành giả vừa khảo sát (tiến trình ý môn thuộc cận định) . Điều này có nghĩa rằng tiến trình nhận thức trước, tự nó cũng cần phải được biết bằng tiến trình nhận thức sau.

Nếu hành giả phá bỏ được bốn loại nguyên khối tưởng về danh theo cách này, hành giả sẽ chỉ thấy sự sanh và diệt nhanh lẹ của tâm và các tâm sở của nó.

Với tưởng vô thường ấy, hành giả không thể nào còn nghĩ tâm của mình là linh hồn nữa, vì khi có tưởng vô thường thì tưởng vô ngã cũng có mặt. Như Đức Phật đã dạy trong Kinh Meghiya[17].

Aniccasaññino meghiya anattasaññā saṇthāti (Này Meghiya, đối với ai có minh sát trí về vô thường mạnh, thời minh sát trí về vô ngã cũng sẽ hiển lộ cho người ấy).

Hỏi 1.4: *Tướng hơi thở (nāpānā nimitta) từ đâu đến? Cái gì làm cho nó xuất hiện?*

Đáp 1.4: Hầu hết các tâm sanh lên dựa vào sắc ý vật hay tâm cơ tạo ra hơi thở. Do đó một tướng hơi thở thực thụ phải xuất phát từ hơi thở. Tuy nhiên không phải mọi tâm đều tạo ra một *nimitta*. Chỉ tâm nào có định sâu lắng mới tạo ra tướng. Vì thế, hơi thở do tâm định sâu lắng tạo ra mới làm cho tướng hơi thở (*ānāpāna-nimitta*) xuất hiện. Nếu tướng ở xa lỗ mũi, đó không phải là tướng thực. Một tướng có thể xuất hiện do định, nhưng đó không nhất thiết sẽ là tướng hơi thở thực thụ. Nếu *nimitta* do thiền (*jhāna*) tạo ra, chúng

ta có thể gọi đó là một *nimitta* hơi thở thực sự. Còn nếu nó không do thiền tạo ra, nó không phải là tướng hơi thở đích thực. Nếu hành giả định tâm trên tướng ấy, thiền sẽ không sanh. Thông thường, định không trở nên mạnh và có năng lực nếu hành giả thiền trên tướng ấy, vì thế chẳng bao lâu nó sẽ biến mất.

Hỏi 1.5: *Bảy giai đoạn thanh tịnh và mười sáu tuệ Minh sát là gì?*

Đáp 1.5: Bảy giai đoạn thanh tịnh là:

1. Giới thanh tịnh (*Sīla visuddhi*)
2. Tâm thanh tịnh (*Citta visuddhi*)
3. Kiến thanh tịnh (*Diṭṭhi visuddhi*)
4. Đoạn nghi thanh tịnh (*Kaṅkhāvitarana visuddhi*)
5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (*Maggāmaggaññā ṇadassana visuddhi*)
6. Đạo hành tri kiến thanh tịnh (*Paṭipadāñāṇa dassana visuddhi*)
7. Tri kiến thanh tịnh (*ñāṇadassana visuddhi*)

Và 16 tuệ Minh sát là (Tuệ = Trí):

1. Danh sắc Phân tích trí (Tuệ) *nāmarūpa - pariccheda ñaṇa*)
2. Tuệ Nắm bắt (phân biệt) Nhân duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*)
3. Tuệ Thẩm sát Tam tướng (*sammasana ñāṇa*)
4. Sanh Diệt Tuệ (*udayabbaya ñāṇa*)
5. Hoại Diệt Tuệ (*bhaṅga ñāṇa*)
6. Kinh Úy Tuệ (*bhya ñāṇa*)
7. Quá Hoạn Tuệ (*dīnavānupassanā ñāṇa*)
8. Yếm Ly Tuệ (*Nibbidānupassanāa ñāṇa*)
9. Dục Thoát Tuệ (*Muñcitukamyatā ñāṇa*)
10. Giản Trạch Tuệ (*Paṭsaṅkhā ñāṇa*)
11. Xã Hành Tuệ (*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*)
12. Thuận Thứ Tuệ (*Anuloma ñāṇa*)
13. Chuyển Tộc Tuệ (*Gotrabhū ñāṇa*)
14. Đạo Tuệ (*Monga ñāṇa*)
15. Quả Tuệ (*Phala ñāṇa*)
16. Phản Khán (Duyệt) Tuệ (*Paccavekkhana ñāṇa*)

Bây giờ, hành giả đã biết tên gọi các tuệ minh sát là vậy, thử hỏi hành giả có kinh nghiệm của các tuệ ấy không? Không (phải không?). Đó là lý do tại sao chỉ có kiến thức suông chưa đủ; hành giả cũng còn phải thực hành với nỗ lực lớn để chứng ngộ chúng nữa.

(Cuối bài giảng này Ngài Pa-Auk Tawyahayadaw đã giải thích thêm về năm triền cái như sau).

Bây giờ chúng tôi sẽ nói ngắn gọn về năm triền cái (*nīvaraṇa*)

1. Tham Dục (*Kāmacchanda*)
2. Sân Hận (*Byāpāda*)
3. Hôn trầm - thụy miên (*Thina middha*)
4. Trạo cử - Hối quá (*Uddhacca kukkucca*)
5. Hoài nghi (*Vicikicchā*)

Triền cái thứ nhất - Tham dục *(Kāmacchanda)*, là dính mắc vào tài sản hay vào con người. Đó chính là lòng mong ước đối với các đối tượng giác quan hay trần cảnh. Chẳng hạn như hành giả có thể bị dính mắc vào cốc liêu (*Kuti*) của mình. Trong khi đang hành thiền hành giả có thể nghĩ "Ồ, giá mà cốc của ta đẹp đẽ thì hay biết mấy". Hoặc bạn có thể nghĩ, "Ồ, nếu mà cả căn phòng này mà thuộc về ta thì thật là tuyệt !" Nếu hành giả bị tràn ngập bởi tham dục như vậy, hành giả sẽ không thể nào tập trung tốt vào đề mục thiền của mình được. Hành giả phải vận dụng chánh niệm mạnh mẽ và thực hiện một nỗ lực để chặn đứng sự khởi lên của những tham dục này.

Triền cái thứ hai - Sân hận *(Byāpāda). Đ*ó là oán ghét hay bất mãn với người hoặc vật nào đó. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, nếu một thiền sinh ngồi kế bên gây ra tiếng động, hành giả có thể khởi tâm bực bội và nghĩ "Ôi, sao mà y làm ồn quá mức như vậy!" Nếu tâm hành giả bị sân hận hay bất mãn áp đảo, hành giả cũng sẽ không thể nào tập trung trên đề mục thiền của mình cho tốt được.

Triền cái thứ ba - Hôn trầm - thụy miên *(Thina middha).* Nếu tâm yếu đuối, hay không thích thú trong đề mục thiền, hôn trầm thụy miên có thể xảy ra. Tuy nhiên, có lúc buồn ngủ cũng có thể là do mệt mỏi, bệnh hoạn, hoặc thiếu nghỉ ngơi.

Triền cái thứ tư - Trạo cử - Hối quá *(Uddhacca kukkucca).* Nếu tâm hành giả bất an hay trạo cử nó sẽ giống như 1 đống tro bị hòn đá ném vào bay tứ tán và vung vãi khắp nơi. Tâm cũng phân tán như vậy. Trong khi hành thiền, hành giả không nên buông thả tâm, để cho nó rơi khỏi đề mục thiền của mình. Nếu làm vậy, trạo cử sẽ xảy ra. Hối quá là ân hận hay hối tiếc về những việc xấu đã làm, và những việc tốt lại bỏ qua trong quá khứ. Ở đây cũng vậy, hành giả phải vận dụng chánh niệm và nỗ lực lớn để chặn đứng sự khởi lên của trạo cử hối quá.

Triền cái thứ năm - Hoài nghi *(Vicikicchā)*. Đó là sự hoài nghi về Đức Phật - Giáo Pháp - Chư Tăng; Tam học: Giới Định Tuệ; năm uẩn quá khứ; năm uẩn tương lai, năm uẩn quá khứ và tương lai; pháp Duyên khởi gồm - năm uẩn hiện tại.

Nếu hành giả có sự hoài nghi về pháp hành thiền định, có thể hành giả sẽ không thiền được. Chẳng hạn, hành giả có thể nghĩ: "Có thể đắc thiền bằng niệm hơi thở được không?", "Liệu thiền (*Jhāna*) có thể đạt đến nhờ định tâm trên tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) hay không?"

Năm Triền cái làm chướng ngại cho thiền là như vậy.

-ooOoo-

---

[1] Thiền viện Pa-Auk = Pa-Auk Tawaya, đúng ra phải dịch là Rừng Thiền Pa-Auk (Pa-Auk Forest).

[2] *Visuddhi-magga* - Bộ Luận Thanh Tịnh Đạo được xem là cuốn cẩm nang giới thiệu về Thiền có căn cứ chính xác và bao quát nhất, được soạn từ các bản chú giải cổ điển có nguồn gốc từ thời đức Phật và lần kiết tập Kinh điển lần thứ nhất Luận sư *Buddhoghosa* (Phật Âm) đã dịch từ tiếng Sinhalese ra *Pāḷi* và *Bhik. Ñānāmoḷi* dịch từ *Pāḷi* sang Anh ngữ.

[3] D.II. 9

[4] D III. 9. M. I. 10

[5] Ở đây, *vimaṁsa* đồng nghĩa với *Paccavekkhaṇa*, và là một từ được dùng trong luận của phụ chú giải.

[6] Thiền diệt là thiền chứng mà tâm, tâm sở và các sắc do tâm tạo đều dừng lại. Chi tiết xem trang...

[7] VS VIII "*Ānāpānasati khathā*".

[8] VS. T I ibid

[9] Chi tiết liên hệ đến thiền này, xem trang...

[10] VS. X. "*Nevasaññā nāsaññāyatana kathā*" B 287 (*Neither Perception Nor Non-Perception Base Explanation*)

[11] Tác ý và phản khán xảy ra trong cùng tiến trình tâm Ý môn (*manodvāra vīthi*). Tác ý được thực hiện bằng Ý môn hướng tâm (*manodvāra vajjana*), trong trường hợp này, nó lấy một trong năm thiền chi làm đối tượng. Nó được theo sau bởi bốn, năm, sáu hoặc bảy tốc hành tâm (*javana*) phản khán có cùng một đối tượng. Xem bài giảng 5

[12] Ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw giải thích rằng thiền chi hỷ là một yếu tố phụ thêm vào việc tăng cường sự gắn bó đối với lạc của bậc thiền (*jhāna sukha*) được xem là vi tế, vì đối tượng của nó cũng rất vi tế, nên không thể tạo thành dục lạc (*rāga*: sensual happiness) được.

[13] Xem trang sau, để biết thêm chi tiết về an tịnh hơi thở.

[14] Đây chỉ là một tên gọi, vì kỳ thực nó không phải là một *nimitta* đúng nghĩa.

[15] Vs. XXI "*Upakkilesavimutta Udayabbayañāṇa kathā* B739 (Trí quán sự sanh và diệt).

[16] Chi tiết liên quan đến nguyên khối tưởng về sắc, xem trang sau

[17] U.N.I (cũng xem A. IX.I.1.3)

2. Từ Vựng Pali – Việt tham chiếu

[A]

Abhidhammaa: Vi Diệu Pháp; Thắng Pháp; những giáo pháp cao thượng của Đức Phật; tạng thứ ba trong Tam Tạng *Paa.li*; triết học và tâm lý học Phật giáo; siêu hình học Phật giáo, giải thích sự vật theo chân đế.

Abhi~n~naa*:* Thần thông; thắng trí; năng lực siêu nhiên.

Abhirati*:* Người có sự thích thú về một thứ gì đó, như thích thú và nhiệt thành trong giáo pháp chẳng hạn; dùng để chỉ người hành thiền với mục đích được hưởng dục lạc ngũ trần trong các kiếp sau.

Akusala: Bất thiện; ác; tội lỗi.

Aalaara Kaalaama: Một thiền sư nổi tiếng thời Đức Phật, một trong hai vị thầy của Bồ tát Sĩ Đạt Ta.

Anaagaami: A-na-hàm; Bất lai; vị đắc tầng thánh thứ ba, không còn tái sanh vào cảnh dục giới, hoàn toàn loại trừ sân hận và tham ái ngũ dục; nhưng còn các phiền não vi tế như: luyến ái cảnh sắc giới, luyến ái cảnh vô sắc giới, ngã mạn, phóng dật và vô minh.

Anaagaarika: Người hộ tăng. Trong các xứ Phật giáo, người hộ tăng giữ tám giới hay mười giới, thường mặc đồ trắng, sống trong chùa phụ giúp cho tăng, ni.

Aanaapaana-sati: Niệm hơi thở.

Anatta: Vô ngã, phi ngã, không có tự ngã, không có bản chất, không đáp ứng được sự mong ước của`con người. Một trong Tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

Anatta lakkhanaa: Đặc tính hay tướng vô ngã. Hiện tượng vượt ngoài khả năng kiểm soát.

Anattaa-nupassanaa-~naana: Tuệ giác thấy được sự vô ngã. Trực giác được rằng không ai có thể điều khiển, kiểm soát.

Anicca: Vô thường.

Anicca lakkhanaa: Đặc tính hay tướng vô thường. Hiện tượng sinh diệt của các pháp.

Aniccaa-nupassanaa-~naana: Tuệ giác thấy được sự vô thường. Trực giác được sự diệt tận nhanh chóng của các pháp.

Anuggahita: Bảo vệ, đặc biệt cho việc hành thiền.

Anumodanaa: Lời cầu chúc của nhà sư sau khi nhận lãnh của tín thí (tứ vật dụng).

Apaaya: Cảnh khổ. Có bốn cảnh khổ: súc sanh, ngạ quỉ, a-tu-la, địa ngục. Chúnh sinh ở những cõi này thiếu thiện nghiệp nên không có hạnh phúc.

Araha: Hoàn toàn trong sạch thanh tịnh, xứng đáng được người, trời và phạm thiên kính trọng. Đây là ân đức đầu tiên trong mười ân đức của Phật.

Arahat hay ***Arahanta***: A-la-hán hay Ứng Cúng, bậc thánh thứ tư. Là người hoàn toàn giác ngộ, diệt tận phiền não, không còn tâm bệnh. Sau khi chết không còn tái sinh nữa.

Ariyasaccani: Chân lý cao thượng. Xem thêm chữ *attari ariyasaccani* (Tứ Diệu Đế)

Aasava: Hoặc lậu; ách nô lệ; trầm luân; trầm mịch hay dòng nước lũ. Bởi vì chúng trói buộc, nhận chìm và lôi cuốn chúng sinh trôi nổi trong sông mê bể khổ. Có bốn loại hoặc lậu:

> ***1. Dục lậu (Kaamaasava)***: Ưa thích thụ hưởng những khoái cảm giác quan.
>
> ***2. Hữu lậu (Bhavaasava):*** Khát vọng được tồn tại vĩnh viễn.
>
> ***3. Kiến lậu (Di.t.thaasava)***: Quan kiến sai lầm về vũ trụ và nhân sinh. Có sáu mươi hai tà kiến hay quan kiến sai lầm nhưng có thể chia ra làm hai hai nhóm chính: thường kiến và đoạn kiến. Thường kiến, cho rằng bản ngã và thế giới trường tồn vĩnh cửu. Đoạn kiến chủ trương bản ngã hoàn toàn hủy diệt sau khi thân hoại mạng chung.
>
> ***4. Vô minh lậu (Avijjaasava)***: Không thấy rõ hay thấy sai lầm. (Xem chữ *Avijjaa*).

Aataapa: Rất nóng; Thiền có năng lực đốt cháy phiền não.

Avijjaa: Vô minh. Không thấy chân lý, nghĩa là không thấy được vô thường, khổ và vô ngã, và thấy sai lầm: cho rằng thế gian là trường tồn, an vui và có tự ngã.

Aayatana: Các xứ, gồm nội xứ và ngoại xứ. Nội xứ gồm: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Ngoại xứ gồm: Hình sắc, âm thanh, mùi, vị, vật xúc chạm và đối tượng của tâm.

[B]

Bhaavanaa: Tham thiền hay thiền, đốt cháy phiền não, gồm hai loại: thiền vắng lặng và thiền minh sát. (Xem chữ *Samatha* và *Vipassanaa*).

Bhikkhu: Tỳ khưu, tỳ kheo. Khất sĩ. Nam tu sĩ Phật giáo, giữ 227 giới, cạo đầu, mặc y vàng sống nhờ vào thực phẩm khất thực. Còn có nghĩa là những người cố gắng tu trì giới, định, huệ để giải thoát.

Bodhi: Giác ngộ, trí tuệ phát sinh vào lúc đạo tâm hiện khởi.

Bodhisatta: Bồ tát, người có hạnh nguyện trở thành một vị Phật toàn giác để có đủ khả năng cứu độ chúng sinh. Còn để chỉ Đức Phật khi chưa giác ngộ.

Bojjha"nga: Yếu tố giác ngộ. Đặc tính của tâm dẫn đến giác ngộ. Cũng là tuệ giác thấy rõ Tứ Diệu Đế. (xem chữ *sa"mbojja"nga)*

Brahmaa: Phạm thiên. Tên của vị trời cao nhất. Tên của một cõi trời vô sắc, chỉ có tâm mà không có thân.

Brahmacariya: Phạm hạnh. Đời sống thánh thiện, một đời sống cống hiến cho sự phát triển tinh thần. Đời sống độc thân thánh thiện.

Brahma vihaara: Tứ vô lượng tâm: Từ, Bi, Hỉ, Xả.

Buddha: Phật. Đấng giác ngộ. Danh từ được dùng để chỉ Thái tử Siddhattha Gotama, con của vua Suddhodana và hoàng hậu Maya. Vào năm hai mươi chín tuổi, Thái tử rời bỏ cung điện, xuất gia tu hành. Sau khi theo học với một số thầy và thực hành khổ hạnh trong sáu năm không hiệu quả, Thái tử tự tìm ra Trung Đạo và giác ngộ do nỗ lực của chính mình. Trong bài pháp đầu tiên, *Dhammacakka-pavatthana Sutta* (Kinh Chuyển Pháp Luân), Đức Phật đã dạy Bát Chánh đạo và Tứ Diệu Đế.

Buddhaanussati: Niệm Ân Đức Phật.

[C]

Caaga: Bố thí. dứt bỏ. Mong muốn loại trừ phiền não, cũng như có sự bố thí vật chất rộng rãi.

Cattaari ariyasaccaani: Tứ Thánh Đế hay Tứ Diệu Đế: (Bốn chân lý về sự khổ):

> ***1. Chân lý về sự khổ (Dukkha)***: Sinh là khổ, già là khổ, đau là khổ, chết là khổ, xa lìa cái mình yêu thương là khổ, gần cái mình ghét là khổ, muốn không được là khổ...(sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ)... ngũ uẩn thủ là khổ.

2. Chân lý về nguyên nhân của sự khổ (samudaya): Dục ái *(kaamatanhaa),* hữu ái (*bhavatanhaa)* và vô hữu ái *(vibhavatanhaa).*

3. Chân lý về sự diệt khổ (Nirodha): Hoàn toàn chấm dứt, là từ bỏ ái dục, tháo gỡ và giải thoát.

4. Chân lý về con đường dẫn đến nơi thoát khổ (magga): Đó là Bát Chánh Đạo.

Chanda: Dục: ý muốn làm

Citta: Tâm

Cittaa: Tên một vị tỳ khưu ni vào thời Đức Phật. Tỳ khưu ni *Cittaa* đã chế ngự được sự đau yếu thể chất trầm trọng và sự yếu đuối, nỗ lực tinh tấn trở thành một vị A-la-hán.

Citta viveka: Tâm ẩn cư. Tâm ẩn cư khỏi mọi phiền não làm cản trở sự phát triển minh sát. Tương đương với liên tục chánh niệm, không để cho phiền não chế ngự.

[D]

Daana: Bố thí. Một trong mười Ba-la-mật (xem *Paaramii*). Đây là pháp thực hành đầu tiên để loại trừ tâm tham ái.

Dasa kasina: Mười đề mục hành thiền: Tứ đại (đất, nước, gió, lửa), bốn màu sắc (xanh, vàng, đỏ, trắng), không gian, ánh sáng. Những đề mục hành thiền này giúp chế ngự tham ái.

Deva: (Nguyên nghĩa: Chúng sanh có ánh sáng). Các vị trời, có cơ thể vi tế nên mắt người không nhìn thấy được. Đây là những chúng sanh sống trên các cõi trời, được an vui hạnh phúc hơn cõi người, nhưng khi hết tuổi thọ vẫn còn phải tái sanh trở lại chịu khổ trong sanh, già, đau, chết, tức là vẫn còn luân lưu trong vòng luân hồi.

Devadatta: Đề-bà-đạt-đa. Một vị sư vào thời Đức Phật, âm mưu chia rẽ giáo hội, và về sau nhiều lần muốn giết hại Đức Phật.

Dhamma: Pháp, những lời dạy của Đức Phật; bản chất của sự vật; luật thiên nhiên; chân lý.

Dhamma vicaya: Trạch pháp giác chi, một tâm sở thấy rõ bản chất các pháp, hay thấy rõ Niết bàn. Chi thứ hai trong Thất Giác Chi.

Dhuta"nga: Hạnh đầu đà, Thầy Tỳ khưu thực hành hạnh này để loại trừ phiền não. Người hành hạnh đầu đà giữ một số qui điều chặt chẽ, tri túc, từ bỏ, hạn chế các nhu cầu,

chẳng hạn giữ hạnh: Chỉ dùng một bộ y gồm: y vai trái, y nội, y hai lớp; ăn ngày một bữa, sống trong rừng ....

Dosa: Sân hận, giận dữ, nóng giận. Tâm từ chối các đối tượng không vừa lòng; chẳng hạn, trong lúc hành thiền, tâm khó chịu khi cơ thể bị đau nhức. Sân hận là một trong ba phiền não chính khiến tâm chúng sinh mê mờ. Hai phiền não kia là tham lam và si mê.

Dukkha: Khổ, bất toại nguyện, đau khổ. Đặc tính thứ hai của các pháp có điều kiện (pháp hữu vi). Đây là kết quả của vô thường và tham ái. Khổ là chân lý đầu tiên trong Tứ Diệu Đế, có ba loại khổ chính: khổ khổ, hành khổ và hoại khổ.

Dukkha lakkhanaa: Đặc tính hay tướng của khổ nhờ đó mà thấy được khổ. Bị áp bức, bị đè nén bởi sự vô thường.

Dukkha-nupassanaa-~naana: Tuệ giác thấy được sự khổ. Trực giác được rằng không thể dựa vào ai hay cái gì cả, tất cả mọi đối tượng đều đáng sợ, đáng nhờm gớm, không nơi nào có thể nương nhờ hay ỷ lại vào vì tất cả đều bị hủy diệt, bị tan biến mau chóng.

[H]

Hiiri: Hỗ thẹn tội lỗi, cảm giác hỗ thẹn về những gì cần phải hỗ thẹn. Cảm giác hỗ thẹn khi làm hay nghĩ đến điều xấu xa, tội lỗi.

[I]

Issaa: Ganh tị. Không muốn nhìn thấy người khác thành công hay hạnh phúc.

[J]

Jetavana: Chùa Kỳ Viên. Một ngôi chùa gần thành *Saavatthii* (Xá-vệ) ở miền bắc Ấn Độ, nơi đức Phật thường dạy đạo.

Jhaana: Nhập định hay tầng thiền. Đặc tính của tâm có khả năng dính chặt trên đối tượng và quan sát đối tượng, đốt cháy phiền não.

Jhaana sammaa di.t.thi: Chánh kiến trong các tầng thiền. Đây là chánh kiến khởi sinh trong tám tầng thiền định, không phải trong thiền minh sát.

[K]

Kaccaayana: Ca-chiên-diên. Một trong những người học trò lớn của Đức Phật, một vị A-la-hán, có khả năng diễn giải những bài pháp ngắn gọn của Đức Phật. Nhiều bài Pháp của Đức Phật chỉ vỏn vẹn có vài chữ.

Kalyaa.na mitta: Người bạn đức hạnh, người bạn tinh thần, thiện hữu.

Kaamacchanda: Dục lạc. Chướng ngại đầu tiên trong năm chướng ngại.

Kamma: Nghiệp. Hành động, lời nói hay tư tưởng cố ý. Nghiệp tích lũy trong quá khứ hay trong hiện tại sẽ trả quả trong hiện tại hay trong tương lai tùy theo tính chất của nghiệp.

Kammassakataa sammaa-dhi.t.thi: Chánh kiến thấy rõ chỉ có nghiệp mới thực sự là gia tài của chúng ta.

Kamma.t.thaana: Tham thiền.

Karu.naa: Lòng Bi mẫn. Tâm se lại trước sự đau khổ của chúng sinh khác. Lòng mong muốn loại bỏ những đau khổ của chúng sinh khác.

Kasina: Đề mục hành thiền Kasina (Biến xứ). Có mười đề mục hành thiền Kasina: Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, "khoảng không" có giới hạn.

Kaaya: Thân thể, hình dáng.

Kaaya viveka: Thân ẩn cư, điều kiện đầu tiên giúp cho việc hành thiền tốt đẹp. Thái độ không dính mắc vào lục trần: sắc, thinh, hương, vị, xúc và pháp. Cũng có nghĩa là thân xa lánh các nơi ồn ào náo nhiệt. Hằng ngày đến nơi yên tịnh vắng lặng để hành thiền.

Khandaa: Uẩn, nhóm, tập hợp. Thân người là tập hợp của năm uẩn: Sắc *(ruupa),* thọ (*vedanaa)*, tưởng (*sa~n~naa)*, hành (*sa"nkhaara)*, thức (*vi~n~naana).*

Khema: Tịnh an. An ninh, an toàn. Một trong những đặc tính của Niết bàn, trái hẳn với sự an toàn có điều kiện của thế gian.

Kilesaa: Phiền não, những yếu tố làm cho tâm ô nhiễm. Phiền não có thể khởi dậy ngay cả khi các điều kiện của chúng đã được loại trừ.

Kilesaa parinibbaana: Hoàn toàn loại trừ phiền não.

Kodha: Sân hận, nóng nảy, "tâm gai góc". Sân hận và những tâm sở đi kèm với sân hận.

Kusala: Thiện, tốt.

Kusiita: Người lười biếng.

[L]

Lakkha.naa: Đặc tính.

Lobha: Tham. Tâm nắm giữ vật ưa thích.

Lokiya: Thế tục.

Lokuttara: Siêu thế. Đây là từ để chỉ bốn đạo, bốn quả và Niết bàn.

[M]

Macchariya: Bủn xỉn. Không muốn thấy người khác hạnh phúc như mình.

Magga: Đạo. Danh từ để chỉ giây phút giác ngộ, khi mọi phiền não đều được loại trừ. Tâm đầu tiên của Niết bàn.

Mahaakassapa: Ma-ha (Đại) Ca-diếp. Một trong những vị học trò đầu tiên của Đức Phật. Ngài là vị tỳ khưu đệ nhất đầu đà, chủ tọa kỳ kết tập Tam Tạng lần đầu tiên sau khi Đức Phật niết bàn ba tháng.

Mahaamoggallaana: Đại Mộc Kiền Liên. Một trong hai Đại Đệ Tử của Đức Phật, có thần thông bậc nhất.

Mahaapajaapati Gotamii: Người dì đồng thời cũng là mẹ kế của Thái Tử Siddhatta. Vị nữ tỳ khưu đầu tiên, sáng lập Tỳ khưu ni đoàn. Vị thánh đệ nhất về sự chứng đắc.

Mahaayaana: Đại thừa. Sau khi hoàng đế Asoka cố gắng hợp nhất Tăng Chúng vào thế kỷ thứ ba trước Công nguyên, một số tông phái tự động phát triển các học phái của riêng mình. Một số quan điểm của Đại thừa khác hẳn giáo lý thời nguyên thủy, chẳng hạn như quan điểm về *Bodhisattva* (Bồ tát): Bồ tát từ khước Niết bàn để có thể tiếp tục sống trong Tam Giới cứu độ chúng sinh. Trong khi đó Phật giáo Nguyên thủy dựa vào lời dạy cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập diệt, khuyến khích mọi người hãy "tự nổ lực để cứu độ chính mình" (Xem kinh *Mahaaparinibbaana Sutta,* Đại Bát Niết Bàn, Trường Bộ). Đại Thừa thêm vào nhiều kinh điển mà thời Phật Giáo Nguyên Thủy không có. Phật giáo Đại thừa được truyền bá vào Trung Á do các thương buôn và các nhà sư thời vua Kushan ở Ấn Độ trong suốt hai thế kỷ đầu tiên sau Công nguyên và dần dần lan tràn sang Tây tạng, Trung hoa, Siberia, Triều tiên, Nhật bản và Việt nam. Từ thế kỷ thứ tám đến thế kỷ thứ mười ba được truyền sang Cam Bốt, Java, Sumatra và Mã lai.

Maana: Mạn. Có ba loại mạn: Cho mình hơn người, cho mình bằng người, cho mình thua người.

Maara: Ma vương. Theo nguyên ngữ *Paa.li, Maara* được rút ra từ một từ gốc có nghĩa là "sự chết". Nhân cách hóa sức mạnh của si mê và ái dục. Si mê và ái dục hủy hoại đức hạnh và mạng sống chúng sinh, là chủ tể của mọi cảnh giới có điều kiện.

Maatikamaataa: Một tín nữ vào thời Đức Phật, hỗ trợ chư tăng hành thiền. Trong lúc lo nấu nướng cho chư tăng bà luôn luôn chú tâm chánh niệm vào việc làm, chẳng bao lâu sau bà đắc quả.

Mettaa: Từ ái, tâm Từ. Mong cầu tất cả chúng sinh có đầy đủ sức khỏe, thân tâm an lạc.

Middha: Buồn ngủ. Tâm trở nên tiêu cực, thụ động khi buồn ngủ có mặt.

Moha: Si mê. Tâm không đủ khả năng nhận biết những điều xảy ra, đặc biệt là các cảm giác vô ký. Một trong ba Phiền não chính (tham, sân, si) làm tâm chúng sinh mê mờ, đen tối.

Muditaa: Hỉ. Vui mừng trước sự thành công, hạnh phúc của kẽ khác.

[N]

Naama: Danh hay tâm. Tâm, theo nguyên nghĩa, là cái hướng đến đối tượng hay cái làm cho những cái khác hướng để chúng. Đây là một từ để chỉ mọi hiện tượng của tâm.

Namuci: Một tên khác của *Maara*.

Nekkhamma sukha: Hạnh phúc của sự khước từ, hạnh phúc của sự xuất gia. Hạnh phúc, an lạc và thoải mái đến từ sự xa lìa dục lạc ngũ trần, xa lìa những phiền não do dục lạc thú ngũ trần đem lại.

Nibbaana: Niết Bàn. Không điều kiện, hoàn toàn không có phiền não vì không phải là thân hay tâm.

Nikanti ta.nhaa: Tham luyến vào những lạc thú do thiền đem lại. Đây là một loại phiền não rất vi tế, mong manh như mạng nhện nhưng làm cản trở bánh xe trí tuệ.

Nimita: "Tướng" hay hình ảnh trong tâm xuất hiện lúc hành thiền, cho thấy khả năng định tâm cao.

Nirodha: Diệt, chấm dứt.

Nirodha samaapatti: Diệt Thọ Tưởng Định. Đạt được sự diệt. Đây là loại định tâm mà chỉ có vị A-la-hán hay A-na-hàm mới có thể vào được.

Niivarana: Chướng ngại, Triền cái. Có năm chướng ngại trên đường giải thoát, giác ngộ: Tham ái, sân hận, giao động hối hận, dã dượi buồn ngủ và hoài nghi.

[O]

Ottappa: Ghê sợ tội lỗi. Không muốn làm điều ác vì sợ hậu quả tai hại của nó; đây là thái độ của người trí.

[P]

Pabbajita: Xuất gia hay từ bỏ. Người từ bỏ đời sống thế tục để diệt trừ phiền não.

Pacceka Buddha: Độc Giác Phật. Tự mình giác ngộ, nhưng sau khi giác ngộ không thể giảng dạy cho người khác.

Paccakkha-~naa.na: Tri giác tuệ. Tri giác do kinh nghiệm trực tiếp. Tuệ giác trực tiếp. Đồng nghĩa với chữ *Vipassanaa.*

Paa.li: Ngôn ngữ dùng để ghi kinh điển Phật giáo, gần với tiếng *Magadhii* (Ma-kiệt-đà). Đây là ngôn ngữ mà Đức Phật và các đệ tử của Ngài dùng để giảng dạy và nói chuyện hằng ngày.

Paamojja, paamujja: Khinh hỉ hay thiểu hỉ. Loại hỉ đầu tiên trong năm loại hỉ.

Pancendriya: Ngũ căn. Một từ về thiền để chỉ năm tâm sở: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ.

Pa~n~naa: Trí tuệ. Trí tuệ trực giác về chân lý tối thượng.

Paramattha dhamma: Thực tại tuyệt đối. Chân đế. Đối tượng được nhận biết một cách trực tiếp không qua khái niệm. Có ba loại chân đế: hiện tượng vật chất, hiện tượng tâm và Niết bàn.

Paramatha sacca: Chân lý tuyệt đối. Cùng nghĩa với *paramattha dhamma*. (phản nghĩa với *sammuti sacca).*

Paaramii: Ba-la-mật. Hoàn hảo. Sức mạnh thanh tịnh nội tâm được phát triển và tích lũy qua nhiều đời. Có mười ba-la-mật: *daana* (bố thí), *siila* (trì giới), *nekkhama* (xuất gia hay khước từ), *pa~n~naa* (trí tuệ), *viiriya* (tinh tấn), *khanti* (nhẫn nhục), *sacca* (chân thật), *adhi.t.thaana* (quyết định), *mettaa* (tâm từ) và *upekkhaa* (tâm xả).

Parinibbaana: Bát Niết Bàn, Vô Dư Niết Bàn. Một vị Phật hay A-la-hán khi còn sống thì có Hữu Dư Niết Bàn, lúc rời bỏ thân thể này thì gọi là Vô Dư Niết Bàn.

Parisuddhi sukha: Tịnh lạc. Hạnh phúc an lạc không trộn lẫn với phiền não. Niết bàn.

Passaddhi : Thư thái. Chi thứ năm trong thất giác chi.

Paticca samuppaada: Thập nhị nhân duyên.

Paatimokkha: Giới bổn, Ba-la-đề-mộc-xoa. Giới luật được ghi trong tạng Luật (227 giới cho Tỳ khưu và 311 giới cho Tỳ khưu ni), tạng đầu tiên trong Tam Tạng *Paa.li*. Chư Tăng Ni mỗi tháng phải tụng giới bổn hai lần vào ngày mười bốn và ba mươi mỗi tháng

Peta: Ngạ quỉ. Quỉ đói. Loại quỉ không có hạnh phúc.

Phala: Quả. Tâm xảy ra tiếp theo đạo tâm, tiếp tục thấy Niết Bàn, và trong khi đó thì phiền não bị loại trừ.

Phassa: Xúc, một tâm sở phát sanh khi tâm tiếp xúc với đối tượng.

Pin.dapaata: Trì bình hay khất thực: chư tăng ôm bát nhận cơm cúng dường của bá tánh.

Piiti: Hỉ. Nhờ tâm trong sáng thanh tịnh nên thân và tâm có cảm giác nhẹ nhàng thích thú.

Puthujjana: Thế tục, phàm nhân.

[R]

Raaga: Dục ái. Tham ái.

Ruupa: Sắc, vật chất.

[S]

Saddhaa: Đức tin, Tín.

Sahagata: Đi kèm với. Phối hợp với.

Sakadaagaami: Tư-Đà-Hàm. Nhất Lai. Tham ái và sân hận của vị có quả thánh thứ hai đã yếu kém nên chỉ còn tái sinh một lần.

Samatha bhaavanaa: Thiền vắng lặng. Thiền An Chỉ. Hành thiền theo bốn mươi đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng. Bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại.

Samaadhi: Định. Trạng thái của tâm trụ trên một đối tượng duy nhất. Có ba loại Định: chuẩn bị *(Parikamma),* cận định *(upacaara*) và định *(jhaana* hay *appanaa*). Chi thứ sáu trong Thất Giác Chi.

Saama.nera: Sa di.

Saama.nerii: Sa di ni.

Samatha jhaana: Nhập Định. Tâm hoàn toàn an trú trong một đề mục duy nhất. ở trong tình trạng hoàn toàn an tịnh, tĩnh lặng, tâm thấm nhập vào đề mục.

Sa"mbojjha"nga: Thất giác chi. Bảy yếu tố giác ngộ. Bảy nhân sinh quả bồ đề gồm: Chánh niệm (*sati*), Trạch pháp *(dhamma vicaya),* tinh tấn *(viiriya),* hỉ *(piiti*), Thư thái (*passaddhi)*, định *(samaadhi)* và xả *(upekkhaa*).

Sammaa-di.t.thi: Chánh kiến. Kiến thức chân chánh.

Sammaa-kammanta: Chánh nghiệp. Hành động chân chánh: Không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh.

Sammaa-sambuddha: Tam-miệu tam-bồ-đề. Chánh đẳng chánh giác, tự mình ngộ lấy không thầy chỉ dạy.

Sammasana-~naa.na: Tư duy trí. Tuệ thấy rõ: vô thường, khổ não, vô ngã. Đạt tuệ này, thiền sinh thấy rõ sự tan rã, sự biến mất một cách nhanh chóng của đối tượng. Với sự thấy rõ này, thiền sinh kinh nghiệm trực tiếp rằng tất cả mọi vật đều vô thường, bất toại nguyện và không có tự ngã. Được gọi là "liễu tri" vì thiền sinh tự mình thấy rõ chân lý căn bản.

Sammaa vaacaa: Chánh ngữ. Lời nói chân chánh: lời nói thành thật, lời nói đem lại sự đoàn kết, lời nói dịu dàng, lời nói hữu ích.

Sa"mpajja~n~na: Giác tỉnh. Biết mình. Hiểu biết sáng suốt.

Samsaara: Vòng luân hồi. Vòng tham ái và đau khổ do không hiểu biết chân lý

Samudaya: Khởi sinh.

Samudaya dhamma: Pháp duyên sinh.

Samutti sacca: Tục đế. Sự thật thế tình. Ngược với chân đế: sự thật tuyệt đối. Tục đế dính mắc quan niệm, vào danh từ như cho rằng có tôi, anh, chị, ghế, bàn, sông, núi ... Chân đế nhìn đúng bản chất của sự vật nên không có tôi, anh, chị, ghế, bàn, sông, núi ... mà chỉ có vật chất và tinh thần thuần túy hay danh và sắc hoặc thân và tâm

Sangha: Tăng già. Chúng. Cộng đồng tu sĩ Phật giáo gồm những nhà sư ăn mặc theo Phật, tu trì Giới (227 giới), Định, Huệ.

Sa"nkhaara: Hành. Trong thập nhị nhân duyên thì hành có nghĩa là tác ý. Trong ngũ uẩn thì hành chỉ cho năm mươi tâm sở. Hành còn có nghĩa là danh sắc hay các pháp có điều kiện, chẳng hạn như câu: Các pháp hành đều vô thường, hãy tinh tấn, chớ phóng dật. Chữ hành ở đây có nghĩa là các pháp có điều kiện hay danh sắc

Sa"nkhaara paramattha dhamma: Chân lý tuyệt đối về các pháp có điều kiện. Hiện tượng danh sắc hay thân tâm được trực tiếp thấy rõ, không xuyên qua tư duy hay khái niệm.

Sa"nkhaarupekkhaa~naa.na: Tuệ xả. Có tâm xả thọ đối với tất cả mọi pháp (duyên sinh). Một trong những tuệ giác cao nhất trong thiền minh sát. Một trạng thái quân bình nội tâm tinh tế không bị ảnh hưởng bởi các cảm thọ vui khổ.

Sa~n~naa: Tưởng. Ttri giác, ý niệm, quan kiến, trí nhớ.

Santi sukha: Tịnh lạc. Hạnh phúc tịch tịnh. Một từ để chỉ kinh nghiệm Niết bàn.

Saariputta: Xá-lợi-phất. Một trong hai đại đệ tử của Phật, có trí tuệ bậc nhất.

Sati: Chánh niệm. Ghi nhớ đúng đắn. Chi thứ nhất trong thất giác chi.

Satipa.t.thaana: Tứ niệm xứ. Bốn căn bản của chánh niệm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

Satipa.t.thaana Sutta: Kinh Tứ niệm xứ. Một bài kinh trong đó Đức Phật chỉ dạy cách thực hành chánh niệm.

Sayadaw: Đại sư. Một danh từ của người Miến Điện để tôn xưng một thiền sư hay một vị trụ trì.

Siila: Giới. Đức hạnh.

Siilashin: Tu nữ Miến Điện, giữ tám hay mười giới, Mặc y phục vàng, hồng hay nâu.

Sona Therii: Tên một vị tỳ khưu ni. Bị con cái ruồng bỏ, bà *Sona* vào chùa tu và đắc quả.

Sotaapanna: Tu-đà-huờn, Nhập lưu. Đắc quả thánh thứ nhất, kinh nghiệm Niết Bàn lần đầu tiên, dứt trừ ba dây trói buộc: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Vì các phiền não đã yếu nên vị Tu-đà-huờn không bị tái sinh vào bốn cõi dữ. Còn gọi là Thất Lai vì vị Tu-đà-huờn chỉ còn tái sinh tối đa bốn kiếp.

Subhadda: Một tu sĩ ngoại đạo trở thành người học trò cuối cùng của Đức Phật. *Subhadda* trở thành một vị tỳ kheo Phật giáo trước khi Phật nhập Niết Bàn độ vài giờ đồng hồ.

Sukha: Lạc, hoan hỉ, cảm giác vui vẻ. Chi thứ tư trong tầng thiền định thứ nhất.

Sumedha: tên một vị ẩn sĩ giữ hạnh bồ tát để trở thành một vị Phật toàn giác. Đây là vị bồ tát tiền thân Phật Thích Ca.

Sutta: Kinh. Ghi lại những lời giảng của Đức Phật. Tạng thứ hai trong Tam Tạng *Paa.li*.

[T]

Ta.nhaa: Ái dục, tham ái, lòng tham muốn dẫn đến tái sinh.

Theravaada: Nguyên ngữ là lời dạy của những vị trưởng lão. Trưởng lão bộ, Bảo thủ bộ, Thượng tọa bộ hay Phật giáo Nguyên thủy. Một tông phái duy nhất trong số mười tám tông phái còn lại sau khi Phật Niết bàn. Các vị trưởng lão tụng đọc lại tất cả những lời dạy của Đức Phật vào kỳ kết tập Tam Tạng lần thứ nhất, ba tháng sau khi Phật Niết bàn. Những lời dạy này được nhóm trưởng lão bảo thủ lưu giữ cho đến ngày nay. Phật Giáo

Nguyên Thủy được duy trì và phổ biến tại các xứ Miến Điện, Thái Lan, Kampuchia, Lào, và Tích Lan.

Tatra majjhattataa: Quân bình nội tâm. Một khía cạnh của tâm xả.

Taavatimsa: Cõi trời Đao Lợi còn gọi là cõi trời Tam thập tam thiên: cõi trời của ba mươi ba vị trời. Đây là cõi trời mà Đức Phật thuyết vi diệu pháp cho Phật mẫu nghe. Hoàng hậu *Maya* sau khi chết tái sinh vào cõi trời này.

Thera: Trưởng lão tăng. Thường được dùng để trước tên những vị Tăng cao hạ để bày tỏ lòng kính trọng.

Therii: Trưởng lão ni. Thường được dùng để trước tên những vị Ni cao hạ để bày tỏ lòng kính trọng.

Thina: Dã dượi.

Thina middha: Dã dượi buồn ngủ. Dã dượi và buồn ngủ thường đi đôi với nhau. Dã dượi là tâm co rút lại như lông gà đặt gần lửa thì bị teo lại. Buồn ngủ là một tâm thụ động đi theo dã dượi. *Thiina middha* là chướng ngại thứ tư trong năm chướng ngại, là đạo binh thứ năm trong mười đạo binh ma.

Tipi.taka: Tam tạng kinh. Gồm ba tạng: Luật *(Vinaya)* giới điều, (những qui luật mà tăng Ni phải hành trì), Kinh *(Sutta)* và Vi diệu pháp *(Abhidhamma)*

Tisara.na: Tam qui. Qui y Phật, qui y Pháp, qui y Tăng.

[U]

Uddhacca kukkucca: Trạo hối. Bất an giao động và hối hận. Chướng ngại thứ tư trong năm chướng ngại

Uddhata: Bất an, nguyên nghĩa là giao động.

Udaka Raamaputta: Một thiền sư nổi tiếng thời Đức Phật, một trong hai vị thầy của Bồ tát Sĩ Đạt Ta.

Upaadaana: Chấp thủ. Tâm tham ái dính chặt vào đối tượng không buông rời

Upasama: Bình an, tĩnh lặng

Upekkhaa: Xả. Quân bình năng lực. Đặc tính của tâm thăng bằng không nghiêng về một thái cực nào. Chi thứ bảy trong thất giác chi.

[V]

Vaya dhamma: Pháp diệt.

Vedanaa: Thọ hay cảm thọ.

Vicaara: Tứ hay Sát. Một khía cạnh của sự định tâm bao gồm tâm "chà xát" trên đối tượng. Yếu tố thứ hai trong tầng thiền định đầu tiên.

Vicikicchaa: Hoài nghi. Tâm mệt mỏi vì phân vân không quyết và ức đoán. Chướng ngại thứ năm trong năm chướng ngại. Đạo binh ma thứ bảy trong mười đạo binh ma.

Vikkhambhana viveka: Tị phiền não ẩn cư. Trạng thái phiền não bị yếu kém trong một thời gian. Đây là kết quả của thân ẩn cư và tâm ẩn cư.

Vinaya: Luật (xem *Paa.timokkha*)

Vi~n~naa.na: Thức.

Vipaaka: Quả của nghiệp. Những điều kiện sinh khởi do hành động quá khứ

Vipassanaa: Thiền minh sát. Nguyên nghĩa: 'thấy bằng nhiều cách'. Năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã.

Vipassanaa jhaana: 1) Tiếp tục chú tâm vào bản chất thật sự (chân đế) của sự vật không xuyên qua sự suy nghĩ hay khái niệm. 2) Trụ tâm vào các đề mục thay đổi, nhưng vẫn chú tâm khắn khít vào đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.

Vipassanaa kilesa: Minh sát phiền não. Đây là những loại phiền não khởi sinh lúc thiền sinh đạt đến tuệ giác thấy rõ sự sinh diệt mau chóng của các hiện tượng. Hỉ lạc phát sinh vào lúc này. Minh sát phiền não bao gồm sự nắm giữ những kinh nghiệm hỉ lạc do việc hành thiền đem lại mà không biết rằng mình đang dính mắc vào chúng.

Viiraana"m bhaavo: Dũng cảm. Đặc tính của một anh hùng. Đây là từ để chỉ sự dũng cảm tinh tấn trong việc hành thiền.

Virati: Sự thu thúc, sự kiêng cử.

Viriya: Tinh tấn. Năng lực hay sự tinh tấn liên tục hướng tâm đến đối tượng. Được rút ra từ chữ anh hùng. Chi thứ ba trong thất giác chi.

Visuddhi Magga: Thanh Tịnh Đạo. Một cuốn sách viết về Thiền do Ngài Buddhaghosa soạn vào thế kỷ thứ tư sau Công nguyên.

Vitakka: Tầm: Một khía cạnh của định tâm, tâm hướng về đối tượng, dính trên đối tượng và đặt trên đối tượng. Chi thứ nhất của tầng thiền định đầu tiên.

Viveka: ẩn cư. Một từ chỉ trạng thái an tịnh tĩnh lặng, xuất hiện khi tâm được an trú và bảo vệ không bị phiền não quấy nhiễu.

Vivekaja piiti sukha: ẩn cư hỉ lạc. Hỉ lạc, hạnh phúc do sự ẩn cư đem lại. Một từ để chỉ hai chi thiền thứ ba và thứ tư của tầng thiền định đầu tiên, được xem như phối hợp chung với nhau.

Vyaapaada: Sân hận. Chướng ngại thứ hai trong năm chướng ngại.

[Y]

Yogi: Thiền sinh.

3. Các bài Kinh cần biết

Kinh Vô Ngã Tướng Anattalakkhana sutta

Giới thiệu: Đây là bài Pháp thứ hai mà Đức Phật giảng cho các vị đệ tử đầu tiên, 5 anh em Kiều Trần Như. Sau khi nghe xong bài Pháp nầy, anh em Kiều Trần Như giác ngộ và đắc quả A la hán. [1]

Bài dịch nầy trích từ quyển "Đức Phật và Phật Pháp", Phạm Kim Khánh dịch từ quyển "The Buddha and His Teachings" của Hòa Thượng Narada.

--oOo--

Một thời nọ, lúc Đức Thế Tôn ngự tại vường Lộc Uyển, xứ Chư Thiên Đọa Xứ (Isipatana), gần Ba La Nại (Benares), Ngài dạy nhóm năm vị tỳ khưu như sau:

-- Này hỡi các Tỳ Khưu!

-- Bạch hóa Đức Thế Tôn, năm vị trả lời.

Rồi Đức Phật truyền dạy:

-- Này hỡi các Tỳ Khưu, sắc (rũpa, thể chất, xác thân nầy) là vô ngã (anattã, không có một linh hồn [2]). Nầy hỡi các Tỳ Khưu, nếu trong sắc có ngã, như vậy sắc không phải chịu đau khổ. *Sắc này phải như vầy hay phải như thế kia*, tường hợp tương tự có thể xảy ra. Nhưng vì sắc không có ngã nên sắc này còn phải chịu khổ đau và không thể có trường hợp (ra lịnh): *Sắc này phải như vầy, hay phải như thế kia* [3].

Cùng một cách ấy, thọ (vedana), tưởng (sanna), hành (samkhara) và thức (vinnana) đều vô ngã [4].

Vậy như Tỳ Khưu nghĩ thế nào, thân này thường còn hay vô thường?

-- Bạch Thế tôn, là vô thường (anicca).

-- Cái gì vô thường là khổ não hay hạnh phúc?

-- Bạch Thế tôn là khổ não.

-- Vậy, có hợp lý chăng nếu nghĩ đến cái gì vô thường, khổ não và tạm bợ với ý tưởng: *Cái này của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi?*

-- Bạch Đức Thế Tôn, chắc chắn là không hợp lý.

-- Cùng một thể ấy, nầy hỡi các Tỳ Khưu, thọ, tưởng, hành, thức, đều là vô thường và khổ não. Vậy, có hợp lý chăng nếu nghĩ đến cái gì vô thường, khổ não và tạm bợ với ý tưởng: *Cái này của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã của tôi* [5]*?*

-- Bạch đức Thế tôn, chắc chắn là không hợp lý.

-- Như vậy, này hỡi các Tỳ Khưu:

Tất cả các sắc, dầu ở quá khứ, hiện tại hay tương lai, ở bên trong hay ở ngoại cảnh, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được nhận thức theo thực tướng của nó ---- ***Cái này không phải của tôi, đây không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi.***

Tất cả các thọ, tưởng, hành, thức, dầu ở quá khứ, hiện tại hay tương lai, ở bên trong hay ở ngoại cảnh, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, phải được nhận thức theo thực tướng của nó ---- ***Cái này không phải của tôi, đây không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi.***

Bậc Thánh đệ tử đã thông suốt pháp học thấy vậy thì nhàm chán sắc, thọ, tưởng, hành, thức, dứt bỏ, không luyến ái những gì không đáng ưa thích và do sự dứt bỏ ấy, được giải thoát. Rồi tri kiến trở nên sáng tỏ ---- "***Ta đã được giải thoát***". Vị ấy thấu hiểu rằng dòng sanh tử đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã được thành tựu, những điều phải làm đã được hoàn tất viên mãn, không còn trở lại trạng thái này nữa.

Đức Thế Tôn giảng giải như vậy và các Tỳ Khưu lấy làm hoan hỉ, tán dương lời dạy của Ngài.

Khi Đức Phật thuyết xong thời Pháp, tâm của năm vị tỳ khưu đều trở nên hoàn toàn trong sạch, không còn chút ô nhiễm [6].

Bản Anh ngữ: HT Narada (The Buddha and His Teachings)
Bản dịch Việt ngữ: Phạm Kim Khánh (Đức Phật và Phật Pháp)

Đại kinh Saccaka (Mahàsaccaka sutta) – Đúc Thế Tôn và các giai đoạn tu hành của Ngài

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Vesali, rừng Đại Lâm, tại giảng đường Trùng Các.

Lúc bấy giờ, Thế Tôn đắp y thật đầy đủ, cầm y bát, muốn vào Vesali để khất thực. Rồi Niganthaputta Saccaka tánh hay ngao du thiên hạ, trong khi đi khắp đó đây, đến tại Đại Lâm, giảng đường Trùng Các. Tôn giả Ananda thấy Niganthaputta Saccaka từ xa đi lại, liền bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, Niganthaputta Saccaka đang đến, tánh ưa luận chiến, biện luận thiện xảo, được số đông tôn kính. Bạch Thế Tôn, vị này ưa chỉ trích Phật, ưa chỉ trích Pháp, ưa chỉ trích Tăng. Bạch Thế Tôn, tốt lành thay nếu Thế Tôn vì lòng từ mẫn ngồi lại một lát.

Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ ngồi đã soạn sẵn. Rồi Niganthaputta Saccaka đi đến chỗ Thế Tôn ở, nói lên những lời hỏi thăm, chúc tụng, xã giao với Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Niganthaputta Saccaka nói với Thế Tôn:

-- Tôn giả Gotama, có một số Sa-môn, Bà-la-môn sống chuyên lo tu tập về thân, không tu tập về tâm. Tôn giả Gotama, những vị này cảm khổ thọ về thân. Sự tình này đã xảy ra, này Tôn giả Gotama, do cảm khổ về thân, chân sẽ bị tê liệt, quả tim có thể tức bể, máu nóng có thể trào ra từ miệng, có thể bị điên cuồng loạn tâm. Tôn giả Gotama, sự tình này xảy ra đối với người mà tâm tùy thuộc thân, khi tâm chịu sự điều khiển của thân. Vì sao vậy? Vì tâm không được tu tập. Tôn giả Gotama, nhưng có một số Sa-môn, Bà-la-môn, sống chuyên lo tu tập về tâm, không tu tập về thân. Tôn giả Gotama, những vị này cảm khổ thọ về tâm. Sự tình này đã xảy ra, này Tôn giả Gotama; do cảm khổ thọ về tâm, chân sẽ bị tê liệt, quả tim có thể tức bể, máu có thể trào ra từ miệng, có thể bị điên cuồng loạn tâm. Tôn giả Gotama, sự tình này xảy ra đối với người mà thân tùy thuộc tâm, khi thân chịu sự điều khiển của tâm. Vì sao vậy? Vì thân không được tu tập. Này Tôn giả Gotama, rồi tôi suy nghĩ: "Thật sự, Thanh văn đệ tử của Tôn giả Gotama sống chuyên lo tu tập về tâm không tu tập về thân?"

-- Này Aggivessana, Ông nghe tu tập về thân như thế nào?

-- Như Nanda Vaccha, Kisa Sankicca, Makkhàli Gosàla, những vị này, này Tôn giả Gotama, sống lõa thể, sống phóng túng không theo lễ nghi, liếm tay cho sạch, đi khất thực không chịu bước tới, không nhận đồ ăn mang đến, không nhận đồ ăn đặc biệt nấu

cho mình, không nhận mời đi ăn, không nhận đồ ăn từ nồi chảo, không nhận đồ ăn tại ngưỡng cửa, không nhận đồ ăn đặt giữa những cây gậy, không nhận đồ ăn đặt giữa những cối giã gạo, không nhận đồ ăn từ hai người, không nhận đồ ăn từ người đàn bà có thai, không nhận đồ ăn từ người đàn bà đang cho con bú, không nhận đồ ăn từ người đàn bà đang giao cấu, không nhận đồ ăn tại chỗ có chó đứng, không nhận đồ ăn tại chỗ ruồi bu, không ăn cá thịt, không uống rượu nấu, rượu men, cháo trấu. Những vị ấy chỉ nhận ăn tại một nhà, chỉ nhận ăn một miếng, hay vị ấy chỉ nhận tại hai nhà, chỉ nhận ăn hai miếng, hay vị ấy chỉ nhận ăn tại bảy nhà, vị ấy chỉ nhận ăn bảy miếng. Vị ấy nuôi sống chỉ với một bát, nuôi sống chỉ với hai bát, nuôi sống chỉ với bảy bát. Vị ấy chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa, bảy ngày một bữa. Như vậy các vị ấy sống theo hạnh tiết chế ăn uống cho đến nửa tháng mới ăn một lần.

-- Này Aggivessana, họ có thể tự nuôi sống với mức độ như vậy chăng?

-- Không phải vậy, này Tôn giả Gotama. Thỉnh thoảng, này Tôn giả Gotama, họ ăn những món ăn thù thắng loại cứng, họ ăn những món ăn thù thắng loại mềm, họ nếm những vị ăn thù thắng, họ uống những đồ uống thù thắng. Họ nhờ các món ăn ấy gầy dựng thân lực, làm cho thân to lớn, làm cho thân béo mập.

-- Này Aggivessana, như vậy những gì ban đầu họ từ bỏ, về sau họ lại thọ dụng. Như vậy có tụ, có tán (có được, có mất) cho thân này. Này Aggivessana, Ông nghe tu tập về tâm như thế nào?

Niganthaputta Saccaka, được Thế Tôn hỏi tu tập về tâm, không có thể trả lời được. Rồi Thế Tôn nói với Niganthaputta Saccaka:

-- Này Aggivessana, thân tu tập mà Ông vừa mới nói đầu tiên ấy không phải là thân tu tập đúng pháp trong giới luật của bậc Thánh. Này Aggivessana, Ông còn không hiểu thân tu tập, làm sao Ông có thể hiểu tâm tu tập. Và này Aggivessana, như thế nào là thân không tu tập, tâm không tu tập; như thế nào là thân tu tập, tâm tu tập? Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Niganthaputta Saccaka trả lời Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

-- Này Aggivessana, thế nào là thân không tu tập và thế nào là tâm không tu tập? Ở đây, này Aggivessana, kẻ vô văn phàm phu khởi lên lạc thọ. Người này được cảm giác lạc thọ, liền tham đắm lạc thọ và rơi vào sự tham đắm lạc thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ. Người ấy, do cảm giác khổ thọ, nên sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Này Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho người kia, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập. Khổ thọ ấy khởi lên chi phối tâm và an trú, do tâm không tu tập. Này Aggivessana, không luận người nào mà cả hai phương tiện đều có lạc thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do thân không tu tập; khổ thọ khởi lên, chi phối tâm và an trú, do tâm không tu tập. Như vậy, này Aggivessana, người ấy là người có thân không tu tập và tâm không tu tập.

Và này Aggivessana, thế nào là thân tu tập và tâm tu tập? Ở đây, này Aggivessana, lạc thọ khởi lên cho vị Thánh đệ tử nghe nhiều. Vị này được cảm giác lạc thọ, nhưng không tham đắm lạc thọ, không rơi vào sự tham đắm lạc thọ. Nếu lạc thọ ấy bị diệt mất, do lạc thọ đoạn diệt, khởi lên khổ thọ, vị ấy cảm giác khổ thọ nhưng không sầu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đưa đến bất tỉnh. Này Aggivessana, lạc thọ ấy khởi lên cho vị kia, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ ấy khởi lên cho vị kia, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập. Này Aggivessana, không luận người nào mà cả hai phương tiện đều có lạc thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do thân có tu tập; khổ thọ khởi lên, không chi phối tâm và không an trú, do tâm có tu tập, như vậy này Aggivessana, người ấy là người có thân tu tập, có tâm tu tập.

-- Như vậy, tôi có lòng tin tưởng với Tôn giả Gotama. Tôn giả Gotama là vị có thân tu tập và có tâm tu tập.

-- Này Aggivessana, dầu cho lời nói của Ông có vẻ trịch thượng và khiêu khích, nhưng Ta sẽ trả lời cho Ông. Này Aggivessana, vì Ta đã cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, lạc thọ thật sự khởi lên nơi Ta, chi phối tâm và an trú, hay khổ thọ thật sự khởi lên nơi Ta, chi phối tâm và an trú, sự tình như vậy không thể xảy ra.

-- Phải chăng, một lạc thọ không khởi lên nơi Tôn giả Gotama một cách khiến cho lạc thọ ấy không thể chi phối tâm và an trú, phải chăng một khổ thọ khởi lên nơi Tôn giả Gotama một cách khiến cho khổ thọ ấy không thể chi phối tâm và an trú?

-- Này Aggivessana, sao có thể không như vậy được? Ở đây, này Aggivessana, trước khi Ta giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, khi còn là Bồ-tát, Ta suy nghĩ như sau: "Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh đời sống phạm hạnh thuần tịnh. Hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình".

Rồi này Aggivessana, sau một thời gian, khi Ta còn trẻ, niên thiếu, tóc đen nhánh, đầy đủ huyết khí của tuổi thanh xuân, trong thời vàng son cuộc đời, mặc dầu cha mẹ không bằng lòng, nước mắt đầy mặt, than khóc, Ta cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Ta xuất gia như vậy, một người đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ. Ta đến chỗ Alara Kalama ở, khi đến xong liền thưa với Alara Kalama: "Hiền giả Kalama, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp luật này". Này Aggivessana, được nghe nói vậy, Alara Kalama nói với Ta: "Này Tôn giả, hãy sống (và an trú). Pháp này là như vậy, khiến kẻ có trí, không bao lâu như vị Bổn sư của mình (chỉ dạy), tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú". Này Aggivessana, và không bao lâu Ta đã thông suốt pháp ấy một cách mau chóng. Và này Aggivessana, cho đến vấn đề khua môi và vấn đề phát ngôn mà nói, thời Ta nói giáo lý của kẻ trí và giáo lý của bậc Trưởng lão (Thượng tọa), và Ta tự cho rằng Ta như kẻ khác cũng vậy, Ta biết và Ta thấy.

Này Aggivessana, Ta suy nghĩ như sau: "Alara Kalama tuyên bố pháp này không phải chỉ vì lòng tin: "Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, Ta mới an trú". Chắc chắn Alara Kalama biết pháp này, thấy pháp này rồi mới an trú". Này các Tỷ-kheo, rồi Ta đi đến chỗ Alara Kalama ở, sau khi đến Ta nói với Alara Kalama: "Hiền giả Kalama, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt, và tuyên bố pháp này?" Này Aggivessana, được nói vậy, Alara Kalama tuyên bố về Vô sở hữu xứ.

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: "Không phải chỉ có Alara Kalama có lòng tin, Ta cũng có lòng tin. Không phải chỉ có Alara Kalama mới có tinh tấn, Ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có Alara Kalama mới có niệm, Ta cũng có niệm. Không phải chỉ có Alara Kalama mới có định, Ta cũng có định. Không phải chỉ có Alara Kalama mới có tuệ, Ta cũng có tuệ. Vậy Ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà Alara Kalama tuyên bố: "Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, ta an trú".

Rồi này Aggivessana, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, Ta an trú. Rồi này các Tỷ-kheo, Ta đi đến chỗ Alara Kalama ở, sau khi đến, Ta nói với Alara Kalama: "Này Hiền giả Kalama, có phải Hiền giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?" --"Vâng, Hiền giả, tôi đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy". --"Này Hiền giả, tôi cũng tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy". --"Thật lợi ích thay cho chúng tôi, Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một đồng phạm hạnh như Tôn giả! Pháp mà tôi tự tri, tự chứng, tự đạt, và tuyên bố, chính pháp ấy Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú; pháp mà Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố; pháp mà tôi biết, chính pháp ấy Hiền giả biết; pháp mà Hiền giả biết, chính pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, Hiền giả là như vậy; Hiền giả như thế nào, tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, Hiền giả, hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này!"

Như vậy, này Aggivessana, Alara Kalama là Đạo Sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của vị ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Này Aggivessana, rồi Ta tự suy nghĩ: "Pháp này không hướng đến yểm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô sở hữu xứ". Như vậy, này Aggivessana, Ta không tôn kính pháp này, và từ bỏ pháp ấy, Ta bỏ đi.

Rồi này Aggivessana, Ta, kẻ đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ. Ta đi đến chỗ Uddaka Ramaputta, khi đến xong Ta nói với Uddaka Ramaputta: "Hiền giả, tôi muốn sống phạm hạnh trong pháp luật này". Được nói vậy, này Aggivessana, Uddaka Ramaputta nói với Ta: "Này Tôn giả, hãy sống (và an trú), pháp này là như vậy, khiến người có trí không bao lâu như vị Bổn sư của mình (chỉ dạy) tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú". Này Aggivessana, Ta đã thông suốt pháp ấy một cách mau chóng. Và này Aggivessana, cho đến vấn đề khua môi và vấn đề phát ngôn mà nói, thời Ta nói giáo lý của kẻ trí, và giáo lý của bậc Trưởng lão (Thượng Tọa), và Ta tự cho rằng Ta như người khác cũng vậy, Ta biết và Ta thấy.

Này Aggivessana, Ta suy nghĩ như sau: "Rama tuyên bố pháp này không phải vì lòng tin: "Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, ta mới an trú". Chắc chắn Rama thấy pháp này, biết pháp này, rồi mới an trú". Này Aggivessana, rồi Ta đi đến chỗ Uddaka Ramaputta ở, sau khi đến Ta nói với Uddaka Ramaputta: "Hiền giả Rama, cho đến mức độ nào, Ngài tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này?" Này Aggivessana, được nghe nói vậy, Uddaka Ramaputta tuyên bố về Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: "Không phải chỉ có Rama mới có lòng tin. Ta cũng có lòng tin. Không phải chỉ có Rama mới có tinh tấn, Ta cũng có tinh tấn. Không phải chỉ có Rama mới có niệm, Ta cũng có niệm. Không phải chỉ có Rama mới có định, Ta cũng có định. Không phải chỉ có Rama mới có tuệ, Ta cũng có tuệ. Vậy ta hãy cố gắng chứng cho được pháp mà Rama tuyên bố: "Sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt, tự an trú".

Rồi này Aggivessana, không bao lâu sau khi tự tri, tự chứng, tự đạt pháp ấy một cách mau chóng, Ta an trú. Rồi này Aggivessana, Ta đi đến chỗ Uddaka Ramaputta ở, sau khi đến, Ta nói với Uddaka Ramaputta: "Này Hiền giả Rama, có phải Hiền giả đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy?" --"Vâng Hiền giả, tôi đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy". --"Này Hiền giả, tôi cũng đã tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố pháp này đến mức độ như vậy." Thật lợi ích thay cho chúng tôi! Thật khéo lợi ích thay cho chúng tôi, khi chúng tôi được thấy một đồng phạm hạnh như Tôn giả! Pháp mà tôi, tự tri tự chứng, tự đạt và tuyên bố, chính pháp ấy Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú; pháp mà Hiền giả tự tri, tự chứng, tự đạt và an trú, chính pháp ấy tôi tự tri, tự chứng, tự đạt và tuyên bố; pháp mà tôi biết, chính pháp ấy Hiền giả biết; pháp mà Hiền giả biết, chính pháp ấy tôi biết. Tôi như thế nào, Hiền giả là như vậy; Hiền giả như thế nào, Tôi là như vậy. Nay hãy đến đây, Hiền giả, hai chúng ta hãy chăm sóc hội chúng này!"

Như vậy, này Aggivessana, Uddaka Ramaputta là Đạo Sư của Ta, lại đặt Ta, đệ tử của vị ấy ngang hàng với mình, và tôn sùng Ta với sự tôn sùng tối thượng. Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Pháp này không hướng đến yểm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết-bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Như vậy, này Aggivessana, Ta không tôn kính pháp ấy và từ bỏ pháp ấy, Ta bỏ đi.

Này Aggivessana, Ta, kẻ đi tìm cái gì chí thiện, tìm cầu vô thượng tối thắng an tịnh đạo lộ, tuần tự du hành tại nước Magadha (Ma kiệt đà) và đến tại tụ lạc Uruvela (Ưu lâu tần loa). Tại đây, Ta thấy một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lội qua dễ dàng khả ái, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ dàng đi khất thực. Này Aggivessana, rồi Ta tự nghĩ: "Thật là một địa điểm khả ái, một khóm rừng thoải mái, có con sông trong sáng chảy gần, với một chỗ lội qua dễ dàng khả ái, và xung quanh có làng mạc bao bọc dễ dàng đi khất thực. Thật là một chỗ vừa đủ cho một Thiện nam tử tha thiết tinh cần có thể tinh tấn". Và này các Tỷ-kheo, Ta ngồi xuống tại chỗ ấy và nghĩ rằng: "Thật đáng cố gắng tinh tấn ở nơi đây".

Rồi này Aggivessana, ba ví dụ khởi lên nơi Ta, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe: Này Aggivessana, ví như có một khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống và đặt trong nước. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: "Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra". Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống đặt trong nước ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa thì có thể nhen lửa, khiến lửa nóng hiện ra được không?

-- Thưa không, Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Này Tôn giả Gotama, vì cành cây ấy đẫm ướt, đầy nhựa sống lại bị ngâm trong nước, nên người ấy chỉ bị mệt nhọc và bực bội.

-- Cũng vậy, này Aggivessana, những Sa-môn hay những Bà-la-môn sống không xả ly các dục về thân, những gì đối với chúng thuộc các dục như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt, nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác, và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy cũng không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này Aggivessana, đó là ví dụ thứ nhất, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này Aggivessana, rồi một ví dụ thứ hai, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta. Này Aggivessana, ví như có một khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: "Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra". Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây đẫm ướt, đầy nhựa sống, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa, có thể nhen lửa, khiến hơi nóng hiện ra được không?

-- Thưa không, Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Này Tôn giả Gotama, vì khúc cây ấy đẫm ướt, đầy nhựa sống, dầu được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô, nên người ấy chỉ bị mệt nhọc và bực bội.

-- Cũng vậy, này Aggivessana, những Sa-môn hay Bà-la-môn sống không xả ly các dục về thân, những gì đối với các vị ấy thuộc các dục như dục tham, dục ái, dục hôm ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm chưa được khéo đoạn trừ, chưa được khéo làm cho nhẹ bớt. Nếu những Tôn giả Sa-môn, hay Bà-la-môn này thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy cũng không có thể chứng được tri kiến, vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này Aggivessana, đó là ví dụ thứ hai, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này Aggivessana, rồi một ví dụ thứ ba, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta. Này Aggivessana, ví như có một khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: "Ta sẽ nhen lửa, lửa nóng sẽ hiện ra". Này Aggivessana, Ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc

cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa, có thể nhen lửa, khiến nơi nóng hiện ra được không?

-- Thưa được, Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Này Tôn giả Gotama, vì khúc cây ấy khô, không nhựa, lại được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô.

-- Cũng vậy, này Aggivessana, những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn sống xả ly các dục về thân, những gì đối với các vị ấy thuộc các dục, như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục khát vọng, dục nhiệt não, về nội tâm được khéo đoạn trừ. Nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị ấy có thể chứng được tri kiến vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và nếu những Tôn giả Sa-môn hay Bà-la-môn này không thình lình cảm thọ những cảm giác khổ đau, kịch liệt, khốc liệt, các vị này cũng có thể chứng được tri kiến vô thượng Chánh Đẳng Giác. Này Aggivessana, đó là ví dụ thứ ba, vi diệu, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta hãy nghiến răng, dán chặt lên lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm!" Này Aggivessana, rồi Ta nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Khi Ta đang nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta. Này Aggivessana, như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục và đánh bại người ấy. Này Aggivessana, khi Ta đang nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách của Ta, này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thì một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, ví như tiếng kinh khủng phát ra từ ống thổi bệ đang thổi của người thợ rèn. Cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thời một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị kích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu thêm Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng, ngang qua mũi, và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô thở ra ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu Ta. Này Aggivessana, ví như một người lực sĩ chém đầu một người khác với một thanh kiếm sắc, cũng vậy, này

Aggivessana, khi ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau : "Ta hãy tu thêm Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, Ta cảm giác đau đầu, một cách kinh khủng. Này Aggivessana, ví như một người lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi xiết mạnh; cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi, và ngang qua tai, Ta cảm giác đau đầu một cách kinh khủng. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu thêm Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng của Ta. Này Aggivessana, ví như một người đồ tể thiện xảo hay đệ tử người đồ tể cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén. Cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, một ngọn kinh khủng cắt ngang bụng của Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dẫu cho niệm được an trú, không dao động nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy tu thêm Thiền nín thở". Và này Aggivessana, rồi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai. Này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai, thì có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân Ta. Này Aggivessana, ví như hai người lực sĩ sau khi nắm cánh tay một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hố than hừng. Cũng vậy, này Aggivessana, khi Ta nín thở vô, thở ra, ngang qua miệng, ngang qua mũi và ngang qua tai thì có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân Ta. Này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú, không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Lại nữa, này Aggivessana, chư Thiên thấy vậy nói như sau: "Sa-môn Gotama đã chết rồi". Một số chư Thiên nói như sau: "Sa-môn Gotama chưa chết, nhưng Sa-môn Gotama sắp sửa chết". Một số chư Thiên nói như sau: "Sa-môn Gotama chưa chết. Sa-môn

Gotama, cũng không phải sắp chết. Sa-môn Gotama là bậc A-la-hán, đời sống của một A-la-hán là như vậy".

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta hãy hoàn toàn tuyệt thực". Rồi này Aggivessana, chư Thiên đến Ta và nói như sau: "Này Thiện hữu, Hiền giả chớ có hoàn toàn tuyệt thực. Này Thiện hữu, nếu Hiền giả có hoàn toàn tuyệt thực, chúng tôi sẽ đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho Hiền giả, và nhờ vậy Hiền giả vẫn sống". Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ như sau: "Nếu Ta hoàn toàn tuyệt thực và chư Thiên này đổ các món ăn chư Thiên ngang qua các lỗ chân lông cho Ta và nhờ vậy Ta vẫn sống, thời như vậy Ta tự dối Ta". Này Aggivessana, Ta bác bỏ chư Thiên ấy và nói: "Như vậy là đủ".

Này Aggivessana, rồi Ta tự suy nghĩ như sau: "Ta hãy giảm thiểu tối đa ăn uống, ăn ít từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ". Và này Aggivessana, trong khi Ta giảm thiểu tối đa sự ăn uống, ăn từng giọt một, như xúp đậu xanh, xúp đậu đen hay xúp đậu hột hay xúp đậu nhỏ, thân của Ta trở thành hết sức gầy yếu. Vì Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những gọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo; vì Ta ăn quá ít, bàn trôn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà; vì Ta ăn quá ít, xương sống phô bày của Ta giống như một chuỗi banh; vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột một nhà sàn hư nát; vì Ta ăn quá ít, nên con ngươi long lanh của Ta nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu; vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nhiu khô cằn như trái bí trắng và đắng bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nhíu khô cằn. Này Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta hãy rờ da bụng", thì chính xương sống bị Ta nắm lấy. Nếu Ta nghĩ: "Ta hãy rờ xương sống", thì chính da bụng bị Ta nắm lấy. Vì Ta ăn quá ít, nên này Aggivessana, da bụng của Ta đến bám chặt xương sống. Này Aggivessana, nếu Ta nghĩ: "Ta đi đại tiện, hay đi tiểu tiện" thì Ta ngã qu? úp mặt xuống đất, vì Ta ăn quá ít. Này Aggivessana, nếu Ta muốn xoa dịu thân Ta, lấy tay xoa bóp chân tay, thì này Aggivessana, trong khi Ta xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân Ta, vì Ta ăn quá ít.

Lại nữa, này Aggivessana, có người thấy vậy nói như sau: "Sa-môn Gotama có da đen". Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama, da không đen, Sa-môn Gotama có da màu xám". Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama da không đen, da không xám." Một số người nói như sau: "Sa-môn Gotama da không đen, da không xám, Sa-môn Gotama có da màu vàng sẫm". Cho đến mức độ như vậy, này Aggivessana, da của Ta vốn thanh tịnh, trong sáng bị hư hoại vì Ta ăn quá ít.

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Thuở xưa có những Sa-môn hay Bà-la-môn thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Về tương lai, có những Sa-môn hay Bà-la-môn thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng không thể có gì hơn nữa. Trong hiện tại, có những Sa-môn hay Bà-la-môn thình lình cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau, kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Nhưng Ta, với sự khổ

hạnh khốc liệt như thế này, vẫn không chứng được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Hay là có đạo lộ nào khác đưa đến giác ngộ?"

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ như sau: "Ta biết, trong khi phụ thân Ta, thuộc giòng Sakka (Thích-ca) đang cày và Ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm-phù-đề (jambu), Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ". Khi an trú như vậy, Ta nghĩ: "Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chăng?" Và này Aggivessana, tiếp theo ý niệm ấy, ý thức này khởi lên nơi Ta: "Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ".

Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta có sợ chăng lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện?" Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: "Ta không sợ lạc thọ này, một lạc thọ ly dục, ly pháp bất thiện".

Rồi này Aggivessana, Ta suy nghĩ: "Nay thật không dễ gì chứng đạt lạc thọ ấy, với thân thể ốm yếu kinh khủng như thế này. Ta hãy ăn thô thực, ăn cơm chua". Rồi này Aggivessana, Ta ăn thô thực, ăn cơm chua. Này Aggivessana, lúc bấy giờ, năm Tỷ-kheo đang hầu hạ Ta suy nghĩ: "Khi nào Sa-môn Gotama chứng pháp, vị ấy sẽ nói cho chúng ta biết". Này Aggivessana, khi thấy Ta ăn thô thực, ăn cơm chua, các vị ấy chán ghét Ta, bỏ đi và nói: "Sa-môn Gotama nay sống đầy đủ vật chất, từ bỏ tinh tấn, trở lui đời sống sung túc".

Và này Aggivessana, sau khi ăn thô thực và được sức lực trở lại, Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Ta nhớ rằng: "Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được

sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này". Như vậy, Ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Này Aggivessana, đó là minh thứ nhất Ta đã chứng được trong đêm canh một, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến; những vị này sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Này Aggivessana, đó là minh thứ hai Ta đã chứng được trong đêm canh giữa, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, Ta dẫn tâm, hướng tâm đến Lậu tận trí. Ta biết như thật: "Đây là Khổ", biết như thật: "Đây là Nguyên nhân của khổ", biết như thật: "Đây là sự Diệt khổ", biết như thật: "Đây là Con đường đưa đến diệt khổ", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc", biết như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc". Nhờ biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của Ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, Ta khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát." Ta đã biết: "Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa". Này Aggivessana, đó là minh thứ ba mà Ta đã chứng được trong canh cuối, vô minh diệt, minh sanh, ám diệt, ánh sáng sanh, do Ta sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần. Như vậy, này Aggivessana, lạc thọ sanh nơi Ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm Ta.

Này Aggivessana, Ta biết rằng khi Ta thuyết pháp cho đại chúng gồm hàng trăm người, mỗi người nghĩ như thế này về Ta: "Đặc biệt cho ta, Sa-môn Gotama thuyết pháp". Này Aggivessana, chớ có hiểu như vậy. Khi Như Lai thuyết pháp cho đại chúng, thì đó chỉ vì mục đích giảng dạy. Và Ta, này Aggivessana, sau khi chấm dứt một buổi thuyết giảng như vậy, Ta an trú nội tâm, làm cho tịnh chỉ, làm cho nhất tâm, làm cho định tĩnh trên định tướng thứ nhất ấy, và như vậy Ta sống an trú, trường cửu, vĩnh viễn.

-- Như vậy, Tôn giả Gotama thật đáng tin cậy, vì Ngài là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Nhưng không biết Tôn giả Gotama có cho phép ngủ ban ngày không?

-- Này Aggivessana, Ta có cho phép, vào cuối tháng hạ, sau khi khất thực về, sau khi xếp áo sanghati (đại y) thành bốn, chánh niệm tỉnh giác, Ta nằm xuống ngủ, nằm phía tay mặt.

-- Này Tôn giả Gotama, như vậy một số Sa-môn, Bà-la-môn gọi là an trú nơi si ám.

-- Này Aggivessana, như vậy không phải là si ám hay không si ám. Này Aggivessana, như thế nào là si ám và như thế nào là không si ám? Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói.

-- Thưa vâng, Tôn giả.

Niganthaputta Saccaka trả lời Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

-- Đối với ai, các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, vị ấy Ta gọi là còn si ám. Này Aggivessana, đối với ai các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, vị ấy Ta gọi là không si ám. Này Aggivessana, sự đoạn trừ lậu hoặc là không si ám. Này Aggivessana, đối với Như Lai, các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, chúng bị cắt tận gốc, được làm như cây ta-la bị chặt đầu, khiến cho không thể tái sanh, không thể sanh lại trong tương lai. Này Aggivessana, ví như cây ta-la bị chặt đứt đầu, không lớn lên; cũng vậy, này Aggivessana, đối với Như Lai, các lậu hoặc đã được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi hậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thục, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai, chúng bị cắt tận gốc, được làm như cây ta-la bị chặt đầu, khiến cho không thể tái sanh, không thể sanh lại trong tương lai.

Khi được nghe nói vậy, Niganthaputta Saccaka bạch Thế Tôn:

-- Thật kỳ diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật hy hữu thay, Tôn giả Gotama! Dầu cho Tôn giả Gotama bị chống đối một cách mỉa mai, dầu cho bị công kích với những lời lẽ buộc tội trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ, như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Này Tôn giả Gotama, tôi xác nhận tôi cùng với Purana Kassapa biện luận, vị này khi bị tôi dùng lời nói chất vấn, liền tránh né với một vấn đề khác, trả lời ra ngoài vấn đề, và tỏ lộ sự phẫn nộ, sân hận, tức tối. Còn Tôn giả Gotama, dầu bị chống đối một cách mỉa mai, dầu bị công kích với những lời lẽ buộc tội trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Này Tôn giả Gotama, tôi xác nhận tôi cùng với Makkhali Gosala... Ajita Kesakambala... Pakudha Kaccayana... Sanjaya Belatthiputta... cùng với Nigantha Nataputta biện luận, vị này khi bị tôi dùng lời nói chất vấn liền tránh né với một vấn đề

khác, trả lời ra ngoài vấn đề và tỏ lộ sự phẫn nộ, sân hận và tức tối. Còn Tôn giả Gotama, dầu bị chống đối một cách mỉa mai, dầu bị công kích với những lời lẽ buộc tội, trong cuộc đối thoại, màu da Tôn giả vẫn sáng suốt, sắc mặt Tôn giả vẫn hoan hỷ như một A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Và này Tôn giả Gotama, chúng tôi nay phải đi, chúng tôi có nhiều công việc, có nhiều việc phải làm.

-- Này Aggivessana, Ông hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

Rồi Niganthaputta Saccaka hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy và từ biệt.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Kinh Phân biệt về Sự thật (Saccavibhanga sutta) – HT Thích Minh Châu Dịch

Bài kinh 141 trong Trung Bộ Kinh

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Baranasi (Ba la nại), Isipatana (chỗ chư Tiên đọa), tại Migadaya (Lộc Uyển).

Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo". -- "Bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

-- Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba-la-nại. Không một Sa-môn, Bà-là-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chận đứng, chuyển vận ngược lại, tức là sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ bốn Thánh-đế.

Thế nào là bốn? Sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ Khổ Thánh đế; sự khai thị, tuyên thuyết... về Tập khổ Thánh đế; sự khai thị, tuyên thuyết... về Khổ diệt Thánh đế; sự khai thị, tuyên thuyết... về Khổ diệt đạo Thánh đế. Vô thượng Pháp luân, này các Tỷ-kheo, đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba la nại. Không một Sa-môn, Bà-la-môn... hay một ai ở đời có thể chận đứng, chuyển vận ngược lại, tức là sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ bốn Thánh-đế.

Này các Tỷ-kheo, hãy thân cận Sariputta và Moggallana, Này các Tỷ-kheo, hãy gần gũi Sariputta và Moggallana; các vị ấy là những Tỷ-kheo hiền trí (pandita), là những vị sách tấn các đồng Phạm hạnh. Như một sanh mẫu, này các Tỷ-kheo, như vậy là Sariputta! Như một dưỡng mẫu, như vậy là Moggalana! Này các Tỷ-kheo, Sariputta hướng dẫn đến quả

Dự lưu, còn Moggallana hướng dẫn đến tối thượng nghĩa. Này Tỷ-kheo, Sariputta có thể khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt hiển lộ một cách rộng rãi bốn Thánh đế.

Thế Tôn nói như vậy; nói như vậy xong, Thiện Thệ từ chỗ ngồi đứng dậy và đi vào tinh xá.

Tại đấy, Tôn giả Sariputta, sau khi Thế Tôn đi không bao lâu, liền gọi các Tỷ-kheo: "Này chư Hiền". -- "Thưa vâng, Hiền giả". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói như sau:

-- Chư Hiền, Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba la nại... sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ về Khổ diệt đạo Thánh đế.

Và này chư Hiền, thế nào là Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

Này chư Hiền, thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của chúng, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này chư Hiền, như vậy gọi là sanh.

Này chư Hiền, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này chư Hiền, như vậy gọi là già.

Này chư Hiền, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này chư Hiền, như vậy gọi là chết.

Này chư Hiền, thế nào là sầu? Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là sầu.

Này chư Hiền, thế nào là bi? Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là bi.

Này chư Hiền, thế nào là khổ? Này chư Hiền, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là khổ.

Này chư Hiền, thế nào là ưu? Này chư Hiền, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là ưu.

Này chư Hiền, thế nào là não? Này chư Hiền, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thật vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là não.

Này chư Hiền, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này chư Hiền, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ. Này chư Hiền, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối!" Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu não!" Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

Này chư Hiền, như thế nào là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ? Như sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Này chư Hiền, như vậy gọi là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

Này chư Hiền, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia; như dục ái, hữu ái, vô hữu ái. Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

Này chư Hiền, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy). Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

Này chư Hiền, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế? Đó là Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Này chư Hiền, thế nào là chánh tri kiến? Này chư Hiền, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tri kiến.

Này chư Hiền, thế nào là chánh tư duy? Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tư duy.

Này chư Hiền, thế nào là chánh ngữ? Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh ngữ.

Này chư Hiền, thế nào là chánh nghiệp? Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cắp, tự chế không tà dâm. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh nghiệp.

Này chư Hiền, thế nào là chánh mạng? Này chư Hiền, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh mạng.

Này chư Hiền, và thế nào là chánh tinh tấn? Này chư Hiền, ở đây Tỷ-kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh khởi, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh tinh tấn.

Này chư Hiền, thế nào là chánh niệm? Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời... quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên các tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh niệm.

Này chư Hiền, thế nào là chánh định? Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Vị Tỷ-kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỷ-kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này chư Hiền, như vậy gọi là chánh định.

Này chư Hiền, như vậy gọi là Khổ diệt đạo Thánh đế.

Chư Hiền, Vô thượng Pháp luân đã được Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chuyển vận ở vườn Lộc Uyển, chỗ chư Tiên đọa, tại Ba-la-nại, Không một Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chuyển vận ngược lại, tức là sự khai thị, tuyên thuyết, thi thiết, kiến lập, mở rộng, phân biệt, hiển lộ bốn Thánh đế.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Tôn giả Sariputta dạy.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Đại kinh Khổ uẩn (Mahàdukkhakkhanda sutta)

Bài Kinh 133 trung bộ kinh

Tôi nghe như vầy:

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi, tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), trong vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc).

Lúc ấy nhiều Tỷ-kheo buổi sáng đắp y, cầm y bát, vào thành Savatthi khất thực. Rồi các Tỷ-kheo ấy suy nghĩ: "Nay còn quá sớm để đi khất thực ở Savatthi. Chúng ta hãy đi đến ngôi vườn các Du sĩ ngoại đạo". Các Tỷ-kheo ấy đi đến ngôi vườn các Du sĩ ngoại đạo, nói lên những lời chúc tụng hỏi thăm xã giao rồi ngồi xuống một bên. Các Du sĩ ngoại đạo ấy nói với các Tỷ-kheo đang ngồi xuống một bên.

-- Chư Hiền, Sa-môn Gotama nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các dục, chúng tôi cũng nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các dục. Chư Hiền, Sa-môn Gotama nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các sắc pháp, chúng tôi cũng nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các sắc pháp. Chư Hiền, Sa-môn Gotama nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các cảm thọ, chúng tôi cũng nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các cảm thọ. Chư Hiền, ở đây có sự đặc thù nào, sự dị biệt nào, sự sai khác nào giữa Sa-môn Gotama và chúng tôi về vấn đề thuyết pháp hay vấn đề giáo huấn?

Các Tỷ-kheo ấy không hoan hỷ cũng không chỉ trích những lời nói của các Du sĩ ngoại đạo, không hoan hỷ, không chỉ trích, các Tỷ-kheo từ chỗ ngồi đứng dậy, từ biệt với ý nghĩ: "Chúng ta sẽ học ý nghĩa lời nói này từ Thế Tôn".

Rồi các Tỷ-kheo ấy, sau khi khất thực ở Savatthi, khi ăn xong và đi khất thực trở về, liền đến chỗ Thế Tôn ở, đảnh lễ Ngài và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, ở đây chúng con buổi sáng đắp y, cầm y bát vào thành Savatthi khất thực. Bạch Thế Tôn, rồi chúng con suy nghĩ: "Nay còn quá sớm để đi khất thực ở Savatthi. Chúng ta hãy nghĩ đến ngôi vườn các Du sĩ ngoại đạo". Bạch Thế Tôn, rồi chúng con đi đến ngôi vườn các Du sĩ ngoại đạo, sau khi đến xong, nói lên những lời chúc tụng hỏi thăm xã giao rồi ngồi xuống một bên, Bạch Thế Tôn, các Du sĩ ngoại đạo ấy nói với chúng con đang ngồi một bên: "Chư Hiền, Sa-môn Gotama nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các dục, chúng tôi cũng nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các dục. Chư Hiền, Sa-môn Gotama nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các sắc pháp, chúng tôi cũng nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các sắc pháp. Chư Hiền, Sa-môn Gotama nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các cảm thọ, chúng tôi cũng nêu rõ sự hiểu biết hoàn toàn về các cảm thọ. Chư Hiền ở đây có sự đặc thù nào, sự dị biệt nào, sự sai khác nào giữa Sa-môn Gotama và chúng tôi về vấn đề thuyết pháp hay vấn đề giảng huấn?" Bạch Thế Tôn, chúng con không hoan hỷ, không chỉ trích những lời nói của các Du sĩ ngoại đạo. Không hoan hỷ, không chỉ trích, chúng con từ chỗ ngồi đứng dậy, từ biệt với ý nghĩ: "Chúng ta sẽ học ý nghĩa lời nói này từ Thế Tôn".

-- Này các Tỷ-kheo, các Du sĩ ngoại đạo nói như vậy cần được trả lời như sau: "Chư Hiền, thế nào là vị ngọt các dục? Thế nào là sự nguy hiểm, thế nào là sự xuất ly? Thế nào là vị ngọt các sắc pháp, thế nào là sự nguy hiểm, thế nào là sự xuất ly? Thế nào là vị ngọt các cảm thọ, thế nào là sự nguy hiểm, thế nào là sự xuất ly?" Này các Tỷ-kheo, khi được hỏi vậy, các Du sĩ ngoại đạo không thể trả lời được và sẽ bị mắc vào các khó khăn khác. Vì sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì vấn đề này không thuộc khả năng hiểu biết của họ. Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một ai trong thế giới này với chư Thiên, Mara, Phạm thiên, với chúng Sa-môn, Bà-la-môn, với chư Thiên và loài Người, mà câu trả lời các câu hỏi được chấp nhận, trừ Như Lai, đệ tử Như Lai và những ai được nghe hai vị này.

(Vị ngọt các dục)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vị ngọt các dục? Này các Tỷ-kheo, có năm pháp tăng trưởng dục này: Các sắc pháp do nhãn căn nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, tương ứng với dục, hấp dẫn, các tiếng do nhĩ căn nhận thức... các hương do tỷ căn nhận thức... các vị do thiệt căn nhận thức... các xúc do thân căn nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, tương ứng với dục, hấp dẫn. Này các Tỷ-kheo, có năm pháp tăng trưởng dục như vậy. Này các Tỷ-kheo, y cứ vào năm pháp tăng trưởng dục này, có lạc hỷ khởi lên, như vậy là vị ngọt các dục.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự nguy hiểm các dục? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có thiện nam tử nuôi sống với nghề nghiệp, như đếm ngón tay, như tính toán, như ước toán, như làm ruộng, như buôn bán, như chăn bò, như bắn cung, như làm công cho vua, như làm một nghề nào khác. Người ấy phải chống đỡ lạnh, phải chống đỡ nóng, phải chịu đựng sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng, mặt trời, các loài bò sát, bị chết đói chết khát. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục, thiết thực hiện tại, thuộc khổ uẩn, lấy dục làm nhân, lấy dục làm duyên, là nguồn gốc của dục, là nguyên nhân của dục.

Này các Tỷ-kheo, nếu thiện nam tử ấy nỗ lực như vậy, tinh cần như vậy, tinh tấn như vậy, nhưng các tài sản ấy không được đến tay mình, vị ấy than vãn, buồn phiền khóc than, đấm ngực, mê man bất tỉnh: "Ôi! Sự nỗ lực của ta thật sự là vô ích, sự tinh cần của ta thật sự không kết quả". Này các Tỷ-kheo, như vậy, là sự nguy hiểm các dục... (như trên)... là nguyên nhân của dục.

Này các Tỷ-kheo, nếu thiện nam tử ấy nỗ lực như vậy, tinh cần như vậy, tinh tấn như vậy, và các tài sản ấy được đến tay mình, vì phải hộ trì các tài sản ấy, vị ấy cảm thọ sự đau khổ, ưu tư: "Làm sao các vua chúa khỏi cướp đoạt chúng, làm sao trộm cướp khỏi cướp đoạt chúng, làm sao lửa khỏi đốt cháy, nước khỏi cuốn trôi, hay các kẻ thừa tự không xứng đáng khỏi cướp đoạt chúng?" Dầu vị ấy hộ trì như vậy, giữ gìn như vậy, vua chúa vẫn cướp đoạt các tài sản ấy, trộm cướp vẫn cướp đoạt, lửa vẫn đốt cháy, nước vẫn cuốn trôi hay các kẻ thừa tự không xứng đáng vẫn cướp đoạt chúng. Vị ấy than vãn, buồn phiền, khóc than, đấm ngực, mê man bất tỉnh: "Cái đã thuộc của ta, nay ta không có nữa". Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục... (như trên)... là nguyên nhân của dục.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát-đế-lị tranh đoạt với Sát-đế-lị, Bà-la-môn tranh đoạt với Bà-la-môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ, mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ, cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha, anh em tranh đoạt với anh em, anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh, bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dấn mình vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt; họ công phá nhau bằng tay; họ công phá nhau bằng đá; họ công phá nhau bằng gậy; họ công phá nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục... (như trên)... là nguyên nhân của dục.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân... do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt, và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn đâm nhau bằng tên, họ quăng đâm nhau bằng đao,

họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục... (như trên)... là nguyên nhân của dục.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân... do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ công phá thành quách mới trét vôi hồ và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Ở đây, họ bắn đâm nhau bằng tên, họ quăng đâm nhau bằng đao, họ đổ nước phân sôi, họ đè bẹp nhau bằng đá, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục... (như trên)... là nguyên nhân của dục.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân... do chính dục làm nhân, họ đột nhập nhà cửa, họ cướp giật đồ đạc, họ hành động như kẻ cướp, họ phục kích các đường lớn, họ đi đến vợ người. Các vua chúa khi bắt được một người như vậy liền áp dụng nhiều hình phạt sai khác. Họ đánh bằng roi, họ đánh bằng gậy, họ đánh bằng côn, họ chặt tay, họ chặt chân, họ chặt tay chân, họ xẻo tai, họ cắt mũi, họ xẻo tai cắt mũi, họ dùng hình phạt vạc dầu, họ dùng hình phạt bối đồi hình (xẻo đỉnh đầu thành hình con sò), họ dùng hình phạt la hầu khẩu hình... Hỏa man hình (lấy lửa đốt thành vòng hoa)... chúc thủ hình (đốt tay)... khu hành hình (lấy rơm bện lại rồi siết chặt)... bì y hình (lấy vỏ cây làm áo)... linh dương hình (hình phạt con dê núi)... câu nhục hình (lấy câu móc vào thịt)... tiền hình (cắt thịt thành hình đồng tiền)... khối trấp hình... chuyển hình... cao đạp đài... họ tưới bằng dầu sôi, họ cho chó ăn, họ đóng cọc những người sống, họ lấy gươm chặt đầu. Ở đây họ đi đến tử vong, đi đến sự đau khổ gần như tử vong. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm của dục... (như trên)... là nguyên nhân của dục.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, do dục làm nhân... do chính dục làm nhân, họ sống làm các ác hạnh về thân, làm các ác hạnh về lời nói, làm các ác hạnh về ý. Do họ sống làm các ác hạnh về thân, làm các ác hạnh về lời nói, làm các ác hạnh về ý, khi thân hoại mạng chung, họ sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các dục, đưa đến đau khổ tương lai, là khổ uẩn, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nhân duyên, do chính dục làm nhân.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự xuất ly các dục? Này các Tỷ-kheo, đây là sự điều phục dục tham đối với các dục, sự đoạn trừ dục tham, như vậy là sự xuất ly các dục.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn, Bà-la-môn nào không như thật tuệ tri vị ngọt các dục là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là sự nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này nhất định sẽ không như thật tuệ tri các dục của họ, họ cũng không có thể đặt người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các dục, sự kiện như vậy không thể xảy ra. Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn, Bà-la-môn nào như thật tuệ tri vị ngọt các dục là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là sự nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này nhất định sẽ như thật tuệ tri các dục của họ, họ cũng có thể đặt người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các dục, sự kiện như vậy có xảy ra.

(Vị ngọt các sắc pháp)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vị ngọt các sắc pháp? Này các Tỷ-kheo, như các thiếu nữ Sát-đế-lị, thiếu nữ Bà-la-môn hay thiếu nữ Gia chủ, tuổi khoảng độ mười lăm hay mười sáu tuổi,

không quá lớn, không quá thấp, không quá ốm, không quá mập, không quá đen, không quá trắng, này các Tỷ-kheo, có phải trong thời ấy, họ đạt đến mỹ diệu tối thượng, sắc đẹp tối thượng?

-- Bạch Thế Tôn, phải.

-- Này các Tỷ-kheo, y cứ sắc đẹp mỹ diệu ấy khởi lên lạc thọ và hỷ thọ, như vậy là vị ngọt các sắc pháp.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự nguy hiểm các sắc pháp? Này các Tỷ-kheo, ở đây người ta có thể thấy bà chị ấy trong một thời khác, khoảng tám mươi tuổi, chín mươi tuổi hay một trăm tuổi, già yếu, cong như nóc nhà, lưng còm, phải dựa gậy để chống đỡ, vừa đi vừa run rẩy, đau ốm, tuổi trẻ đã tận, râu rụng, tóc bạc, hư rụng, sói đầu, da nhăn, tay chân bị khô đét tái xám. Này các Tỷ-kheo, các Người nghĩ thế nào? Có phải sự mỹ diệu về sắc đẹp xưa kia của người đó nay đã biến mất và sự nguy hiểm đã hiện ra?

-- Bạch Thế Tôn, sự thật là vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các sắc pháp. Lại nữa này các Tỷ-kheo, người ta có thể thấy bà chị ấy bị bệnh hoạn đau khổ, trầm bệnh, nằm đắm mình trong phân tiểu của mình, phải có người nâng dậy, phải có người đỡ nằm. Này các Tỷ-kheo, các Người nghĩ thế nào? Có phải sự mỹ diệu về sắc đẹp xưa kia của người đó nay đã biến mất và sự nguy hiểm đã hiện ra?

-- Bạch Thế Tôn, sự thật là vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các sắc pháp. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, người ta thấy cô gái ấy, thi thể bị quăng vào nghĩa địa, một ngày hay hai ngày hay ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Này các Tỷ-kheo, các Người nghĩ thế nào? Có phải sự mỹ diệu sắc đẹp xưa kia của cô gái đã biến mất và sự nguy hiểm đã hiện ra?

-- Bạch Thế Tôn, sự thật là vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các sắc pháp. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, người ta thấy cô gái ấy, thi thể bị quăng vào nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Này các Tỷ-kheo, các Người nghĩ thế nào? Có phải sự mỹ diệu về sắc đẹp xưa kia của cô gái nay đã biến mất và sự nguy hiểm đã hiện ra?

-- Bạch Thế Tôn, sự thật là vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các sắc pháp. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, người ta thấy cô gái ấy, thi thể bị quăng trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột bộ xương, không còn thịt, không có máu, còn được gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ

này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Này các Tỷ-kheo, các Người nghĩ thế nào? Có phải sự mỹ diệu về sắc đẹp xưa kia của cô gái nay đã biến mất, và sự nguy hiểm đã hiện ra?

-- Bạch Thế Tôn, sự thật là vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các sắc pháp. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, người ta thấy cô gái ấy, thi thể bị quăng vào nghĩa địa, chỉ có toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm... chỉ còn các xương thối trở thành bột. Này các Tỷ-kheo, các Người nghĩ thế nào? Có phải sự mỹ diệu về sắc đẹp xưa kia của cô gái nay đã biến mất, và sự nguy hiểm hiện ra?

-- Bạch Thế Tôn, sự thật là vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, như vậy là sự nguy hiểm các sắc pháp.

Này các Tỷ-kheo và thế nào là sự xuất ly các sắc pháp? Này các Tỷ-kheo, đây là sự điều phục dục tham đối với các sắc pháp, sự đoạn trừ dục tham, như vậy là sự xuất ly các sắc pháp.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn, Bà-la-môn nào không như thật tuệ tri vị ngọt các sắc pháp là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là sự nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này nhất định sẽ không như thật tuệ tri các sắc pháp của họ, họ cũng không có thể đặt người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các sắc pháp, sự kiện như vậy không xảy ra. Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn, Bà-la-môn nào như thật tuệ tri vị ngọt các sắc pháp là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là sự nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này nhất định như thật tuệ tri các sắc pháp của họ, họ cũng có thể đặt người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các sắc pháp, sự kiện như vậy có xảy ra.

(Vị ngọt các cảm thọ)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vị ngọt các cảm thọ? Ở đây các Tỷ-kheo ly các dục, ly các bất thiện pháp, tự chứng và an trú vào Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Trong khi ấy, nếu vị ấy không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, trong khi ấy vị ấy cảm giác một cảm thọ vô hại. Này các Tỷ-kheo, tối thượng vô hại ấy, Ta nói là vị ngọt các cảm thọ.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú vào Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tỉnh nhất tâm... Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba... Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Trong khi ấy nếu vị ấy không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, trong khi ấy vị ấy cảm giác một cảm thọ vô hại. Này các Tỷ-kheo, tối thượng vô hại ấy, Ta nói là vị ngọt các cảm thọ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự nguy hiểm các cảm thọ? Này các Tỷ-kheo, các cảm thọ là vô thường, khổ, biến hoại, như vậy là sự nguy hiểm các cảm thọ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự xuất ly các cảm thọ? Này các Tỷ-kheo, sự điều phục dục tham đối với các cảm thọ, sự đoạn trừ dục tham, như vậy gọi là sự xuất ly các cảm thọ.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn, Bà-la-môn nào không như thật tuệ tri vị ngọt các cảm thọ là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là sự nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này nhất định sẽ không như thật tuệ tri các cảm thọ của họ, họ cũng không có thể đặt người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các cảm thọ, sự kiện như vậy không xảy ra. Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn, Bà-la-môn nào như thật tuệ tri vị ngọt các cảm thọ là vị ngọt như vậy, sự nguy hiểm là sự nguy hiểm như vậy, sự xuất ly là sự xuất ly như vậy, những vị này nhất định như thật tuệ tri các cảm thọ của họ, họ có thể đặt các người khác trong một địa vị tương tự, nghĩa là như thật tuệ tri các cảm thọ, sự kiện như vậy có xảy ra.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Đại kinh Đoạn tận ái (Mahàtanhàsankhaya sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ) tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc).

Lúc bấy giờ, Tỷ-kheo tên là Sati, con của người đánh cá, khởi lên ác tà kiến như sau: "Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác".

Một số đông Tỷ-kheo nghe như sau: "Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, khởi lên ác tà kiến như sau: 'Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác'". Rồi những Tỷ-kheo ấy đi đến chỗ Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá ở, khi đến xong liền nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá như sau:

-- Này Hiền giả Sati, có đúng sự thật chăng, Hiền giả khởi lên ác tà kiến như sau: "Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác".

-- Thật sự là vậy, chư Hiền, theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác.

Rồi những Tỷ-kheo ấy muốn Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, từ bỏ ác tà kiến ấy, liền cật vấn, nạn vấn lý do, thảo luận:

-- Hiền giả Sati, chớ nói như vậy, chớ xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn là không tốt. Thế Tôn không có nói như vậy. Hiền giả Sati, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi; không có duyên thì thức không hiện khởi.

Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, dù được các Tỷ-kheo ấy cật vấn, thảo luận, vẫn nói lên ác tà kiến ấy, cứng đầu chấp chặt, nắm chặt tà kiến ấy.

-- Thật sự là vậy, chư Hiền. Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển, nhưng không đổi khác.

Vì các Tỷ-kheo ấy không thể làm cho Tỷ-kheo Sati, con người đánh cá từ bỏ ác tà kiến ấy, nên các vị ấy đến chỗ Thế Tôn ở, khi đến xong, đảnh lễ Ngài rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, những Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, khởi lên ác tà kiến như sau: "Theo tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển, nhưng không đổi khác". Bạch Thế Tôn, chúng con nghe: "Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá khởi lên ác tà kiến như sau: "Theo tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển, nhưng không đổi khác"". Bạch Thế Tôn, rồi chúng con đi đến chỗ Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá ở, khi đến xong, liền nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá:

"-- Này Hiền giả Sati, có đúng sự thật chăng? Hiền giả khởi lên ác tà kiến như sau: 'Theo tôi hiểu, pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác'".

Bạch Thế Tôn, khi nghe nói vậy, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá nói với chúng con như sau:

"-- Thật sự là vậy, chư Hiền. Theo như tôi hiểu thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác.

Bạch Thế Tôn, chúng con muốn khiến Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, từ bỏ ác tà kiến ấy, liền cật vấn, nạn vấn lý do, thảo luận:

"-- Hiền giả Sati chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn là không tốt. Thế Tôn không có nói như vậy. Hiền giả Sati, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi, không có duyên thì thức không hiện khởi.

"Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá dầu cho được chúng con cật vấn, nạn vấn lý do, thảo luận, vẫn nói lên ác tà kiến ấy, cứng đầu, chấp chặt, nắm chặt tà kiến ấy:

"-- Thật sự là vậy, theo tôi hiểu, Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác".

Bạch Thế Tôn, vì chúng con không thể làm cho Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, từ bỏ ác tà kiến ấy, nên chúng con đến hỏi Thế Tôn ý nghĩa này."

Rồi Thế Tôn gọi một Tỷ-kheo khác:

-- Này Tỷ-kheo, hãy đi và nhân danh Ta, gọi Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá: "Hiền giả Sati, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả".

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy vâng lời Thế Tôn, đến chỗ Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, sau khi đến, liền nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá:

-- Hiền giả Sati, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả.

-- Thưa vâng, Hiền giả.

Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá đáp lời Tỷ-kheo ấy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, đang ngồi xuống một bên:

-- Này Sati, có thật chăng, Ông khởi lên ác tà kiến như sau: "Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác"?

-- Thật sư là vậy, bạch Thế Tôn. Theo như con hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác.

-- Này Sati, thế nào là thức ấy?

-- Bạch Thế Tôn, chính thức ấy nói cảm thọ, thọ lãnh chỗ này, chỗ kia, kết quả các hành động thiện ác.

-- Này kẻ mê mờ kia, vì ai mà Ông lại hiểu pháp Ta thuyết giảng như vậy. Này kẻ mê mờ kia, có phải chăng, Ta đã dùng nhiều pháp môn nói là thức do duyên khởi, không có duyên, thì thức không hiện khởi? Và này kẻ mê mờ kia, không những Ông xuyên tạc Ta, vì Ông đã tự chấp thủ sai lạc, Ông còn tự phá hoại Ông và tạo nên nhiều tổn đức. Này kẻ mê mờ kia, và như vậy sẽ đưa đến bất hạnh và đau khổ lâu dài cho Ông.

Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Chư Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, có thể khởi lên tia lửa sáng gì trong Pháp, Luật này không?

-- Bạch Thế Tôn, làm sao có thể có được, không thể được, bạch Thế Tôn.

Được nói vậy, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, im lặng, hổ người, thụt vai, cúi đầu, lo âu, câm miệng. Rồi Thế Tôn sau khi biết được Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, đang im lặng, hổ ngươi, thụt vai, cúi đầu, lo âu, câm miệng, bèn nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá:

-- Này kẻ mê mờ kia, người ta sẽ biết Ông qua ác tà kiến của chính Ông. Ở đây, Ta sẽ hỏi các Tỷ-kheo.

Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Chư Tỷ-kheo, các Ông có hiểu pháp Ta thuyết giảng giống như Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá này, không những đã xuyên tạc Ta vì đã tự chấp thủ sai lạc, mà còn tự phá hoại mình và tạo nên nhiều tổn đức?

-- Bạch Thế Tôn, không. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi, không có duyên, thức không hiện khởi.

-- Lành thay, chư Tỷ-kheo, lành thay, chư Tỷ-kheo, các Ông hiểu pháp Ta thuyết giảng như vậy! Chư Tỷ-kheo, Ta đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi. Không có duyên, thức không hiện khởi. Nhưng Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, không những xuyên tạc Ta vì đã tự chấp thủ sai lạc, còn tự pháp hoại mình và tạo nên nhiều tổn đức, và như vậy sẽ đưa đến bất hạnh và đau khổ lâu dài cho kẻ mê mờ ấy.

(Duyên sanh Thức)

Này các Tỷ-kheo, do duyên mà thức sanh, và thức ấy có tên tùy theo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên là tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ý và các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên nào lửa sanh và lửa ấy có tên tùy theo duyên ấy: duyên củi, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa củi. Duyên vỏ gỗ bào, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa vỏ bào. Duyên cỏ, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa cỏ. Duyên phân bò, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa phân bò. Duyên trấu, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa trấu. Duyên đống rác, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa đống rác. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, do duyên, thức sanh, và thức ấy có tên tùy theo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên và tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh, và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ý và các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức.

(Các câu hỏi về sanh vật)

Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy sanh vật này không?

-- Bạch Thế Tôn, có thấy.

- -Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy sự tác thành sanh vật do món ăn ấy không?

-- Bạch Thế Tôn, có thấy.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy, do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy cũng bị đoạn diệt không?

-- Bạch Thế Tôn, có thấy.

-- Này các Tỷ-kheo, vì do dự nên nghi hoặc sanh. Sanh vật này có thể không có mặt?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, vì do dự nên nghi hoặc sanh. Sự tác thành của món ăn ấy có thể có hay không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, vì do dự nên nghi hoặc sanh. Do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy có thể bị đoạn diệt hay không bị đoạn diệt?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, nếu thấy như thật với chánh trí tuệ, thì sự nghi ngờ này được trừ diệt. Sanh vật này có thể không có mặt?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, nếu thấy như thật với chánh trí tuệ, thì sự nghi ngờ này được trừ diệt. Sự tác thành của món ăn ấy có thể có hay không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, nếu thấy như thật với chánh trí tuệ, thì sự nghi ngờ này được trừ diệt. Do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật có thể bị đoạn diệt hay không bị đoạn diệt?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, sanh vật này có mặt, (đối với vấn đề này), ở đây, các Ông có phải không có nghi hoặc không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, sự tác thành của món ăn ấy, (đối với vấn đề này), ở đây, các Ông có phải không có nghi hoặc không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy có thể bị đoạn diệt, (đối với vấn đề này), ở đây, các Ông có phải không có nghi hoặc không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, sanh vật này có mặt, (đối với vấn đề này) có phải các Ông khéo thấy nhờ như thật chánh trí tuệ không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

- Này các Tỷ-kheo, sự hiện hữu của sanh vật ấy là do các món ăn ấy tác thành,... này, có phải các Ông khéo thấy nhờ như thật chánh trí tuệ không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy có thể bị đoạn diệt, (đối với vấn đề này), có phải các Ông khéo thấy nhờ như thật chánh trí tuệ không?

-- Bạch Thế Tôn, có vậy.

-- Này các Tỷ-kheo, đối với tri kiến này được thanh tịnh như vậy, được làm cho trong sáng như vậy, nếu các Ông chấp trước, lấy làm hãnh diện, truy cầu, xem là của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể hiểu ví dụ chiếc bè, nói Pháp được giảng dạy là để đưa vượt qua, không phải để nắm lấy?

-- Bạch Thế Tôn, không.

-- Nhưng này các Tỷ-kheo, đối với tri kiến này được thanh tịnh như vậy, được làm cho trong sáng như vậy, nếu các Ông không chấp trước, không lấy làm hãnh diện, không truy cầu, không xem là của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể hiểu ví dụ của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể hiểu ví dụ là của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể ví dụ chiếc bè, nói Pháp được giảng dạy là để đưa vượt qua, không phải để nắm lấy?

-- Bạch Thế Tôn, có.

(Thức ăn và Duyên khởi)

-- Này các Tỷ-kheo, có bốn món ăn giúp cho an trú các loài hữu tình đã sanh hay phò trợ các loài hữu tình sẽ sanh. Thế nào là bốn? Đoàn thực hoặc thô hoặc tế, thứ hai là xúc thực, thứ ba là tư niệm thực, và thứ tư là thức thực.

Và này các Tỷ-kheo bốn món ăn này, lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Bốn món ăn này lấy ái làm nhân duyên, lấy ái làm tập khởi, lấy ái làm sanh chủng, lấy ái làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, ái này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Ái lấy thọ làm nhân duyên, lấy thọ làm tập khởi, lấy thọ làm sanh chủng, lấy thọ làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, thọ này lấy gì làm nguyên nhân, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Thọ lấy xúc làm nhân duyên, lấy xúc làm tập khởi, lấy xúc làm sanh chủng, lấy xúc làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, xúc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Xúc lấy sáu nhập làm nhân duyên, lấy sáu nhập làm tập khởi, lấy sáu nhập làm sanh chủng, lấy sáu nhập làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, sáu nhập này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Sáu nhập lấy danh sắc làm nhân duyên, lấy danh sắc làm tập khởi, lấy danh sắc làm sanh chủng, lấy danh sắc làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, danh sắc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Danh sắc lấy thức làm nhân duyên, lấy thức là tập khởi, lấy thức làm sanh chủng, lấy thức làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, thức này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Thức lấy hành làm nhân duyên, lấy hành làm tập khởi, lấy hành làm sanh chủng, lấy hành làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, các hành này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Các hành lấy vô minh làm nhân duyên, lấy vô minh làm tập khởi, lấy vô minh làm sanh chủng, lấy vô minh làm nguyên nhân.

(Duyên theo chiều thuận)

Như vậy, này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được hiện hữu. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

(Duyên theo chiều nghịch)

Trước đã nói: Sanh duyên già, chết (Do duyên sanh nên già, chết hiện khởi). Này các Tỷ-kheo, sanh duyên già, chết có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, sanh duyên già, chết. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Sanh duyên già, chết.

-- Trước đã nói: hữu duyên sanh. Này các Tỷ-kheo, hữu duyên sanh có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, hữu duyên sanh. Như vậy, đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Hữu duyên sanh.

-- Trước đã nói: Thủ duyên hữu. Này các Tỷ-kheo, thủ duyên hữu có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, thủ duyên hữu. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Thủ duyên hữu.

-- Trước đã nói: Ái duyên thủ. Này các Tỷ-kheo, ái duyên thủ có phải không? Hay ở đây, (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, ái duyên thủ. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Ái duyên thủ.

-- Trước đã nói: Thọ duyên ái. Này các Tỷ-kheo, thọ duyên ái có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, thọ duyên ái. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Thọ duyên ái.

- Trước đã nói: Xúc duyên thọ. Này các Tỷ-kheo, xúc duyên thọ có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, xúc duyên thọ. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Xúc duyên thọ.

-- Trước đã nói: Sáu nhập duyên xúc. Này các Tỷ-kheo, sáu nhập duyên xúc có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, sáu nhập duyên xúc. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Sáu nhập duyên xúc.

-- Trước đã nói: Danh sắc duyên sáu nhập. Này các Tỷ-kheo, danh sắc duyên sáu nhập có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, danh sắc duyên sáu nhập. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Danh sắc duyên sáu nhập.

-- Trước đã nói: Thức duyên danh sắc. Này các Tỷ-kheo, thức duyên danh sắc có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, thức duyên danh sắc. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Thức duyên danh sắc.

-- Trước đã nói: Hành duyên thức. Này các Tỷ-kheo, hành duyên thức có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, hành duyên thức. Như vậy, đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Hành duyên thức.

-- Trước đã nói: Vô minh duyên hành. Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, vô minh duyên hành. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Vô minh duyên hành.

(Tóm lược về Duyên)

-- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Các Ông nói như vậy và Ta cũng nói như vậy: "Cái này có nên cái kia có, cái này sanh nên cái kia sanh", như vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não cùng sanh khởi. Như vậy, là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

(Diệt theo chiều thuận)

Do vô minh đoạn diệt, xả ly một cách hoàn toàn nên các hành diệt. Do các hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt. Do sáu nhập diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

(Diệt theo chiều nghịch)

Trước đã nói: Do sanh diệt nên già, chết diệt. Này các Tỷ-kheo, do sanh diệt nên già, chết diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do sanh diệt nên già, chết diệt. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Do sanh diệt nên già, chết diệt.

-- Trước đã nói: Do hữu diệt nên sanh diệt. Này các Tỷ-kheo, do hữu diệt nên sanh diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do hữu diệt nên sanh diệt. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Do hữu diệt nên sanh diệt.

-- Trước đã nói: Do thủ diệt nên hữu diệt. Này các Tỷ-kheo, do thủ diệt nên hữu diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do thủ diệt nên hữu diệt. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Do thủ diệt nên hữu diệt.

-- Trước đã nói: Do ái diệt nên thủ diệt. Này các Tỷ-kheo, do ái diệt nên thủ diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do ái diệt nên thủ diệt. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Do ái diệt nên thủ diệt.

-- Trước đã nói: Do thọ diệt nên ái diệt. Này các Tỷ-kheo, do thọ diệt nên ái diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do thọ diệt nên ái diệt. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Do thọ diệt nên ái diệt.

-- Trước đã nói: Do xúc diệt nên thọ diệt. Này các Tỷ-kheo, do xúc diệt nên thọ diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do xúc diệt nên thọ diệt. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Do xúc diệt nên thọ diệt.

-- Trước đã nói: Do sáu nhập diệt nên xúc diệt. Này các Tỷ-kheo, do sáu nhập diệt nên xúc diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do sáu nhập diệt nên xúc diệt. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Do sáu nhập diệt nên xúc diệt.

-- Trước đã nói: Do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt. Này các Tỷ-kheo, do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt.

-- Trước đã nói: Do thức diệt nên danh sắc diệt. Này các Tỷ-kheo, do thức diệt nên danh sắc diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do thức diệt nên danh sắc diệt. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Do thức diệt nên danh sắc diệt.

-- Trước đã nói: Do hành diệt nên thức diệt. Này các Tỷ-kheo, do hành diệt nên thức diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do hành diệt nên thức diệt. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Do hành diệt nên thức diệt.

-- Trước đã nói: Do vô minh diệt nên hành diệt. Này các Tỷ-kheo, do vô minh diệt nên hành diệt có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, do vô minh diệt nên hành diệt. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Do vô minh diệt nên hành diệt.

(Tóm lược về Diệt)

- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Các Ông nói như vậy và Ta cũng nói như vậy: "Cái này không có nên cái kia không có, cái này diệt nên cái kia diệt", như vô minh diệt nên hành diệt, hành diệt nên thức diệt, thức diệt nên danh sắc diệt, danh sắc diệt nên sáu nhập diệt, sáu nhập diệt nên xúc diệt, xúc diệt nên thọ diệt, thọ diệt nên ái diệt, ái diệt nên thủ diệt, thủ diệt nên hữu diệt, hữu diệt nên sanh diệt, sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

(Tri kiến về ngã)

Này các Tỷ-kheo, các Ông nên biết như vậy, thấy như vậy, có còn chạy theo thời quá khứ, và suy nghĩ: "Ta có mặt trong thời quá khứ hay không có mặt trong thời quá khứ? Ta có mặt trong thời quá khứ như thế nào? Ta có mặt trong thời quá khứ, hình vóc như thế nào? Trước kia ta là gì và ta có mặt như thế nào trong thời quá khứ"?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, có còn chạy theo thời vị lai, và suy nghĩ: "Ta sẽ có mặt trong thời vị lai hay ta sẽ không có mặt trong thời vị lai? Ta sẽ có mặt trong thời vị lai như thế nào? Ta sẽ có mặt trong thời vị lai, hình vóc như thế nào? Trước kia là gì và ta sẽ có mặt như thế nào trong thời vị lai"?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có nghi ngờ gì về mình trong thời hiện tại: "Ta có mặt hay ta không có mặt. Ta có mặt như thế nào? Ta có mặt, hình vóc như thế nào? Hữu tình này từ đâu đến? Và rồi nó sẽ đi đâu"?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có nói như sau: "Bậc Đạo Sư được chúng ta tôn trọng. Chúng ta nói vì chúng ta tôn trọng bậc Đạo Sư"?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có nói như sau: "Một Sa-môn nói với chúng tôi như vậy, các Sa-môn khác cũng nói như vậy, và còn chúng tôi không có nói như vậy"?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có tìm một vị Đạo Sư khác không?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có trở lui lại các giới cấm, tế tự đàn tràng của các tục tử Sa-môn, Bà-la-môn và nghĩ rằng chúng là căn bản không?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Này các Tỷ-kheo, có phải các Ông chỉ nói những gì các Ông tự biết, tự thấy, tự ý thức được?

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

-- Lành thay, này các Tỷ-kheo! Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được Ta giới thiệu Chánh Pháp, Pháp này thiết thực, hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự thân giác hiểu. Này các Tỷ-kheo, Pháp này thiết thực, hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự thân giác hiểu. Tất cả những gì đã nói là do duyên này mà nói.

(Vòng luân hồi: từ sanh đến trưởng thành)

Này các Tỷ-kheo, có ba sự hòa hợp mà một bào thai thành hình: ở đây, cha mẹ có giao hợp và người mẹ không trong thời có thể thụ thai, và hương ấm (gandhabba) không hiện tiền, như vậy bào thai không thể thành hình. Ở đây, cha và mẹ có giao hợp, và người mẹ trong thời có thể thụ thai, nhưng hương ấm (gandhabba) không hiện tiền, như vậy bào thai không thể thành hình. Và này các Tỷ-kheo, khi nào cha mẹ có giao hợp, và người mẹ trong thời có thể thụ thai, và hương ấm có hiện tiền; có ba sự hòa hợp như vậy, thì bào thai mới thành hình.

Rồi này các Tỷ-kheo, người mẹ trong chín hay mười tháng mang bào thai ấy, với sự lo âu lớn đối với gánh nặng ấy. Rồi này các Tỷ-kheo, sau chín hay mười tháng, người mẹ sinh đẻ với sự lo âu lớn đối với gánh nặng ấy. Khi đã sinh, người mẹ nuôi hài nhi ấy với máu của mình. Này các Tỷ-kheo, trong luật của bậc Thánh, sữa của bà mẹ được xem là máu.

Này các Tỷ-kheo, đứa trẻ ấy, sau khi lớn lên, sau khi các căn đã thuần thục, chơi với những trò chơi dành cho các đứa trẻ, như với cái cày nhỏ, chơi khăn, chơi nhảy lộn nhào, chơi chong chóng, chơi với đồ đong bằng lá, chơi xe con, chơi cung nhỏ.

Này các Tỷ-kheo, đứa trẻ sau khi lớn lên, sau khi các căn do mắt nhận thức, được thuần thục, thọ hưởng đầy đủ năm món dục lạc; các sắc do mắt nhận thức, sắc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn; các tiếng do tai nhận thức... Các hương do mũi nhận thức... Các vị do lưỡi nhận thức... Các xúc do thân cảm xúc; các xúc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục.

(Tiếp tục luân hồi)

Khi thấy sắc bằng mắt, người đó tham ái đối với sắc đẹp, người đó ghét bỏ đối với sắc xấu, người đó sống niệm không an trú trên thân, với một tâm nhỏ mọn. Người đó không

như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác bất thiện pháp của người đó được trừ diệt, không có dư tàn. Như vậy, đối diện với thân, sơ (thuận, nghịch) có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ, người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước thọ ấy. Vì tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy, nên dục sanh hỷ, có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy nên dục hỷ sanh. Có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy, tức là chấp thủ. Do duyên thủ nên hữu sanh; do duyên hữu nên sanh sinh khởi; do duyên sanh nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, sanh. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi người đó nghe tiếng với tai... khi người đó ngửi hương với mũi... khi người đó nếm vị với lưỡi... khi người đó cảm xúc với thân... khi người đó nhận thức pháp với ý, người đó tham ái đối với pháp tốt, ghét bỏ đối với pháp xấu. Người đó sống niệm không an trú trên thân, với một tâm nhỏ mọn. Người đó không như thật tuệ tri đến tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác, bất thiện pháp của người đó được trừ diệt, không còn dư tàn. Như vậy, đối diện với thân, sơ (thuận, nghịch), có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy. Vì người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy nên dục hỷ sanh. Có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy, tức là chấp thủ. Do duyên thủ nên hữu sanh; do duyên hữu nên sanh sinh khởi; do duyên sanh nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

(Đoạn tận luân hồi: Sự tu tập)

Ở đời, này các Tỷ-kheo, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên thuyết điều Như Lai đã chứng ngộ. Như Lai thuyết pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa. Như Lai truyền dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, thanh tịnh.

Người gia trưởng hay con vị gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp (hạ tiện) nào nghe Pháp ấy. Sau khi nghe Pháp, người ấy sanh lòng kính ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng, vị ấy suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật rất khó cho một người sống ở gia đình có thể sống theo phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Sau một thời gian, người ấy bỏ tài sản nhỏ hay bỏ tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ hay bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy sống thành tựu học pháp chánh hạnh, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, sống thanh tịnh, không có trộm cắp, từ bỏ tà hạnh, sống theo phạm hạnh, sống hạnh viễn ly, từ bỏ dâm dục hèn hạ.

Từ bỏ nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phản lại đối với đời, từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia, không đến nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp, từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh Pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.

Vị ấy từ bỏ làm hại đến các hột giống và các loại cây cỏ, dùng một ngày một bữa, không ăn ban đêm, từ bỏ ăn phi thời, từ bỏ đi xem múa, hát, nhạc, trình diễn, từ bỏ trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thơm và các thời trang, từ bỏ dùng giường cao và giường lớn, từ bỏ nhận vàng bạc, từ bỏ nhận các hạt sống, từ bỏ nhận thịt sống, từ bỏ nhận đàn bà, con gái, từ bỏ nhận nô tỳ, gái và trai, từ bỏ nhận cừu và dê, từ bỏ nhận gia cầm và heo, từ bỏ nhận voi, bò, ngựa và ngựa cái, từ bỏ nhận ruộng nương và đất đai, từ bỏ nhận người môi giới hoặc tự mình làm môi giới, từ bỏ buôn bán, từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc, đo lường, từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo, từ bỏ làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.

Vị ấy biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Ví như con chim bay đến chỗ nào cũng mang theo hai cánh; cũng vậy, Tỷ-kheo biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Vị ấy nhờ thành tựu Thánh giới uẩn này nên hưởng được lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm.

Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên; vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp; vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên; vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm.

Vị ấy khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiểu tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác.

Vị ấy với sự thành tựu Thành giới uẩn này, với sự thành tựu Thánh hộ trì căn này, và với Thánh chánh niệm tỉnh giác này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng, tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước

mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa, tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Sau khi từ bỏ năm triền cái làm ô nhiễm tâm, làm cho yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm giác sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú Thiền thứ ba. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

(Đoạn tận luân hồi: Giải thoát rốt ráo)

Khi vị ấy thấy sắc bằng mắt, vị ấy không tham ái đối với sắc đẹp, không ghét bỏ đối với sắc xấu, vị ấy sống an trú niệm trên thân, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác bất thiện pháp của vị ấy được trừ diệt, không có dư tàn. Như vậy từ bỏ (thuận nghịch), có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy. Vì vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy, nếu có dục hỷ nào đối với các cảm thọ, dục hỷ ấy được trừ diệt. Do dục hỷ của vị ấy diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi vị ấy nghe tiếng bằng tai... khi vị ngửi hương bằng mũi... Khi vị ấy nếm vị bằng lưỡi... Khi vị ấy cảm xúc bằng thân... Khi vị ấy nhận thức pháp bằng ý, vị ấy không tham ái đối với pháp tốt, không ghét bỏ đối với pháp xấu. Vị ấy sống an trú niệm trên thân, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Chính nhờ chúng mà các ác, bất thiện pháp của vị ấy được trừ diệt, không có dư tàn. Như vậy, vị ấy đoạn trừ (thuận nghịch) có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy. Vì vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy, nếu có dục hỷ nào đối với các cảm thọ, dục hỷ ấy được trừ diệt. Do dục hỷ của vị ấy diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

(Kết luận)

Này các Tỷ-kheo, các Ông hãy thọ trì ái tận giải thoát này, được Ta nói một cách tóm tắt, nhưng (phải nhớ là) Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, đã bị mắc trong cái lưới lớn của ái, trong sự rối loạn của ái.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

KINH TẤT CẢ LẬU HOẶC (Sabbàsava Sutta – Pháp Thông Dịch)

Thuộc Trung Bộ Kinh trích từ sách Đoạn Trừ Lậu Hoặc

Ta nghe như vầy. Một thời Đức Thế Tôn ngụ tại Tinh Xá Kỳ Viên *(Jetavana)*, ngôi chùa do ông Cấp Cô Độc *(Anāthapindika)* xây dựng trong rừng cây của Thái tử Kỳ Đà *(Jeta)*, gần Kinh thành Xá Vệ *(Sāvatthi)*. Ở đó Đức Thế Tôn gọi các vị Tỳ khưu, "Này các Tỳ khưu!", các vị Tỳ khưu đáp lời Đức Thế Tôn:

- "Bạch Đức Thế Tôn," và Thế Tôn nói như sau:

- "Này các Tỳ khưu, hôm nay Như Lai sẽ giảng cho các vị nghe pháp môn gọi là phòng hộ [1] các lậu hoặc. Hãy nghe và suy xét thận trọng, Như Lai sẽ nói."

- "Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn", chư Tỳ khưu đáp lời Thế Tôn.

Rồi Đức Thế Tôn nói như sau:

- "Này các Tỳ khưu, Như Lai nói rằng, có sự đoạn trừ các lậu hoặc cho người biết và thấy; không cho người không biết và không thấy. Và, này các Tỳ khưu, do biết gì, do thấy gì, Như Lai nói rằng có sự đoạn trừ các lậu hoặc? Có như lý tác ý *(yoniso manasikāra)* và có tác ý không như lý *(ayoniso manasikāra)*. Này các Tỳ khưu! Đối với một người có tác ý không như lý, các lậu hoặc chưa sanh sẽ khởi sanh và các lậu hoặc đã sanh càng thêm tăng trưởng; và, này các Tỳ khưu, đối với một người có như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh sẽ không khởi sanh và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.

"Này các Tỳ khưu,

Có những lậu hoặc phải do **Tri Kiến** đoạn trừ.
Có những lậu hoặc phải do **Phòng Hộ** đoạn trừ.
Có những lậu hoặc phải do **Thọ Dụng** đoạn trừ.
Có những lậu hoặc phải do **Kham Nhẫn** đoạn trừ.
Có những lậu hoặc phải do **Tránh Né** đoạn trừ.
Có những lậu hoặc phải do **Trừ Diệt** đoạn trừ.
Có những lậu hoặc phải do **Tu Tập** đoạn trừ."

ĐOẠN TRỪ DO TRI KIẾN (Dassanā pahātabbā)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc cần phải do tri kiến đoạn trừ?

"Ở đây, này các Tỳ khưu, có kẻ phàm phu [2] ít nghe, không yết kiến các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh *(ariya)*, không tu tập pháp các bậc Thánh, không yết kiến các bậc chân nhân *(sappurisa)*, không thuần thục pháp các bậc chân nhân, không tu tập pháp các bậc chân nhân - nên không tuệ tri các pháp cần phải tác ý, không tuệ tri các pháp không cần phải tác ý, do đó tác ý các pháp lẽ ra không nên tác ý, và không tác ý các pháp lẽ ra cần phải tác ý.

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các pháp lẽ ra không cần phải tác ý, nhưng vị ấy lại tác ý? Này các Tỳ khưu, đối với các pháp nào, trong khi tác ý, các dục lậu chưa sanh được sanh khởi, dục lậu đã sanh càng tăng trưởng thêm; hoặc hữu lậu chưa sanh được sanh khởi và hữu lậu đã sanh càng tăng trưởng thêm; hoặc vô minh lậu chưa sanh được sanh khởi, và vô minh lậu đã sanh càng tăng trưởng thêm - Đây là các pháp lẽ ra không nên tác ý mà vị ấy lại tác ý.

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các pháp lẽ ra phải tác ý, mà vị ấy không tác ý? Này các Tỳ khưu, đối với các pháp nào, trong khi tác ý, các dục lậu chưa sanh không khởi lên, dục lậu đã sanh được trừ diệt; hoặc hữu lậu chưa sanh không khởi lên và hữu lậu đã sanh được trừ diệt; hoặc vô minh lậu chưa sanh không khởi lên, và vô minh lậu đã sanh được trừ diệt - Đây là các pháp lẽ ra phải tác ý song vị ấy không tác ý.

"Do tác ý các pháp lẽ ra không nên tác ý, và do không tác ý các pháp lẽ ra cần phải tác ý, nên các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh càng tăng trưởng thêm.

"Vị ấy tác ý không chơn chánh như thế này:

"Ta có mặt trong thời quá khứ? Hay ta không có mặt trong thời quá khứ?
Ta là gì (loài nào) trong quá khứ?
Ta như thế nào (hình dáng) trong quá khứ?
Trước kia ta là gì và rồi ta đã trở thành gì trong quá khứ?
Ta sẽ có mặt trong thời tương lai? Hay ta sẽ không có mặt trong thời tương lai?
Ta sẽ là gì (loài nào) trong tương lai?
Ta sẽ như thế nào (hình dáng) trong tương lai?
Trước đó ta sẽ là gì và rồi ta sẽ trở thành gì trong tương lai?
Hoặc vị ấy nghi ngờ về chính mình trong thời hiện tại, nghĩ rằng:
Ta đang có mặt (trong hiện tại)? Hay ta đang không có mặt?
Ta là gì?
Ta như thế nào (hình dáng)?
Chúng sanh này từ đâu đến?
Rồi sẽ về đâu?

"Đối với một người tác ý không chơn chánh như vậy, một trong sáu tà kiến này sẽ khởi lên trong vị ấy:

"Ta có tự ngã", tà kiến này khởi lên nơi vị ấy như chơn, như thực.
Hoặc "Ta không có tự ngã", tà kiến này khởi lên nơi vị ấy như chơn, như thực.
Hoặc "Do tự ngã ta tưởng tri tự ngã", tà kiến này khởi lên nơi vị ấy như chơn, như thực.
Hoặc "Do tự ngã ta tưởng tri không có tự ngã", tà kiến này khởi lên nơi vị ấy như chơn, như thực.
Hoặc "Do không tự ngã ta tưởng tri tự ngã", tà kiến này khởi lên nơi vị ấy như chơn, như thực.
Hoặc, lại nữa, tà kiến này khởi lên nơi vị ấy như chơn, như thực như vầy: "Chính tự ngã này của ta nói năng, cảm thọ, kinh nghiệm thọ hưởng quả báo của các nghiệp thiện ác, lúc chỗ này, lúc chỗ kia; chính tự ngã này của ta thường hằng, kiên cố, trường cửu, không bị chi phối bởi vô thường, và nó tồn tại vĩnh viễn như chính sự thường hằng.

"Này các Tỳ khưu, như vậy gọi là tà kiến, kiến trù lâm, kiến hoang địa, kiến hỗn chiến, kiến tranh chấp, kiến triền phược. Này các Tỳ khưu, do kiến kiết sử này trói buộc, kẻ phàm phu ít nghe không được giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Thực vậy, Như Lai nói rằng, vị ấy không thoát khỏi khổ đau.

"Nhưng, này các Tỳ khưu, vị đa văn Thánh đệ tử - được yết kiến các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh; được yết kiến các bậc Chân Nhân, thuần thục pháp các bậc Chân Nhân, tu tập pháp các bậc Chân Nhân, tuệ tri các pháp nào cần phải tác ý, các pháp nào không phải tác ý. Do tuệ tri các pháp cần phải tác ý và các pháp không phải tác ý, vị ấy không tác ý các pháp không cần tác ý, và tác ý các pháp cần phải tác ý.

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các pháp không cần phải tác ý và vị ấy không tác ý? Này các Tỳ khưu, đối với các pháp nào, trong khi tác ý, dục lậu chưa sanh sẽ sanh khởi, dục lậu đã sanh càng tăng trưởng thêm; hoặc hữu lậu chưa sanh sẽ sanh khởi, hữu lậu đã sanh càng tăng trưởng thêm; hoặc vô minh lậu chưa sanh sẽ sanh khởi, vô minh lậu đã sanh càng tăng trưởng thêm - Đây là những pháp không cần phải tác ý, và vị ấy không tác ý.

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý? Này các Tỳ khưu, đối với các pháp nào, trong khi tác ý, dục lậu chưa sanh sẽ không khởi sanh, dục lậu đã sanh được trừ diệt; hoặc hữu lậu chưa sanh sẽ không khởi sanh; hoặc hữu lậu đã sanh được trừ diệt; hoặc vô minh lậu chưa sanh sẽ không khởi sanh, vô minh lậu đã sanh được trừ diệt - Đây là những pháp cần phải tác ý, và vị ấy tác ý.

"Do không tác ý các pháp không cần phải tác ý, và do tác ý các pháp cần phải tác ý, các lậu hoặc chưa sanh của vị ấy không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh của vị ấy được trừ diệt.

"Vị ấy tác ý chơn chánh như vầy: 'Đây là Khổ'; Vị ấy tác ý chơn chánh như vầy: 'Đây là Nhân sanh khổ'; Vị ấy tác ý chơn chánh như vầy: 'Đây là sự Diệt khổ'; Vị ấy tác ý chơn chánh như vầy: 'Đây là Con Đường dẫn đến sự diệt khổ'. Trong khi tác ý chơn chánh như thế, ba kiết sử của vị ấy được đoạn trừ. Đó là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ.

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc phải do tri kiến đoạn trừ."

ĐOẠN TRỪ BẰNG PHÒNG HỘ (Saṃvara pahātabba)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc cần phải được đoạn trừ bằng phòng hộ?

"Này các Tỳ khưu, ở đây (trong Giáo pháp này) vị Tỳ khưu chơn chánh giác sát [3], sống phòng hộ với sự phòng hộ nhãn căn. Này các Tỳ khưu, do sống không phòng hộ với sự phòng hộ nhãn căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên, giờ đây, nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ nhãn căn như vậy, những lậu hoặc tàn hại và nhiệt não này không còn khởi lên nữa.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy sống phòng hộ với sự phòng hộ nhĩ căn. Này các Tỳ khưu, do sống không phòng hộ với sự phòng hộ nhĩ căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên, giờ đây nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ nhĩ căn như vậy, những lậu hoặc tàn hại và nhiệt não này không còn khởi lên nữa.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy sống phòng hộ với sự phòng hộ tỷ căn. Này các Tỳ khưu, do sống không phòng hộ với sự phòng hộ tỷ căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên, giờ đây, nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ tỷ căn như vậy, những lậu hoặc tàn hại và nhiệt não này không còn khởi lên nữa.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy sống phòng hộ với sự phòng hộ thiệt căn. Này các Tỳ khưu, do sống không phòng hộ với sự phòng hộ thiệt căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên, giờ đây, nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ thiệt căn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não này không còn khởi lên nữa.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy sống phòng hộ với sự phòng hộ thân căn. Này các Tỳ khưu, do sống không phòng hộ với sự phòng hộ thân căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên, giờ đây nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ thân căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não này không còn khởi lên nữa.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy sống phòng hộ với sự phòng hộ ý căn. Này các Tỳ khưu, do sống không phòng hộ với sự phòng hộ ý căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên, giờ đây, nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ ý căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não này không còn khởi lên nữa". [4]

"Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc tàn hại và nhiệt não nào khởi lên do sống không phòng hộ với sự phòng hộ các căn, có thể trở thành tàn hại và nhiệt não, giờ đây, nhờ sống phòng hộ với sự phòng hộ các căn, các lậu hoặc này không trở thành tàn hại và nhiệt não nữa.

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do phòng hộ được đoạn trừ".

ĐOẠN TRỪ BẰNG CHƠN CHÁNH THỌ DỤNG (Paṭisevanā pahātabbā)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc cần phải được đoạn trừ bằng chơn chánh thọ dụng?

"Ở đây, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu chơn chánh giác sát, thọ dụng y phục chỉ để ngăn ngừa nóng, lạnh, ngăn ngừa ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, và sự xúc chạm của các loài côn trùng, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy thọ dụng thức ăn khất thực không phải để vui đùa, không phải để tham đắm, không phải để trang sức, không phải để làm đẹp thân mình, mà chỉ với mục đích hỗ trợ và nuôi dưỡng thân này, giữ cho nó khỏi bị tổn hại, để trợ duyên phạm hạnh, nghĩ rằng: "Bằng cách này, ta sẽ đoạn trừ được cảm thọ cũ (đói bụng) và không để cho khởi lên những cảm thọ mới (do ăn quá độ) nhờ vậy ta sẽ sống không có lầm lỗi và được an lạc.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy thọ dụng chỗ ở để ngăn ngừa nóng, lạnh, ngăn ngừa ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời và sự xúc chạm của các loài côn trùng, để giải trừ những khắc nghiệt của thời tiết, và chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh.

"Chơn chánh giác sát, vị ấy thọ dụng dược phẩm trị bệnh chỉ để ngăn chặn các cảm giác đau đớn đã sanh, và để được khỏe mạnh, an lành.

"Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc tàn hại và nhiệt não nào có thể khởi lên do không chơn chánh thọ dụng, giờ đây, nhờ chơn chánh thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn khởi lên nữa". [5]

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do chơn chánh thọ dụng đoạn trừ."

ĐOẠN TRỪ DO KHAM NHẪN (Adhivāsanā pahātabbā)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc phải do kham nhẫn đoạn trừ?

"Ở đây, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu chơn chánh giác sát, sống kham nhẫn nóng, lạnh, đói, khát.

"Vị ấy là người sống kham nhẫn ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, sự xúc chạm của các loài côn trùng, kham nhẫn những cảm thọ về thân, đau đớn, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người.

"Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc nào khởi lên do không kham nhẫn, có thể trở thành tàn hại và nhiệt não, giờ đây, nhờ kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc ấy không còn trở nên tàn hại và nhiệt não nữa.

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do kham nhẫn đoạn trừ."

ĐOẠN TRỪ BẰNG TRÁNH NÉ (Parivajjanā pahātabba)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc phải do tránh né đoạn trừ?

"Ở đây, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu chơn chánh giác sát, tránh né voi dữ, tránh né ngựa dữ, tránh né bò dữ, tránh né chó dữ, tránh né rắn rít, gốc cây, gai góc, hố sâu, vách núi, hố phân, ao nước nhớp. Vị ấy quán tưởng chơn chánh, tránh né các chỗ ngồi bất xứng, hoặc giao du với bạn bè xấu ác, vì nếu làm như vậy, các bạn đồng phạm hạnh có trí của vị ấy sẽ hoài nghi có ác hạnh.

"Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc nào khởi lên do không tránh né, có thể trở thành tàn hại và nhiệt não, giờ đây, nhờ tránh né như vậy, các lậu hoặc ấy không còn trở nên tàn hại và nhiệt não nữa.

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do tránh né đoạn trừ."

ĐOẠN TRỪ BẰNG TRỪ DIỆT (Vinodanā pahātabbā)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc phải do trừ diệt đoạn trừ?

"Ở đây, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu chơn chánh quán tưởng, không chấp nhận một dục niệm đã sanh khởi; vị ấy tống khứ nó, trừ diệt nó, chấm dứt nó, diệt tận nó. Vị ấy không chấp nhận một sân niệm đã sanh khởi; vị ấy tống khứ nó, trừ diệt nó, chấm dứt nó, diệt tận nó. Vị ấy không chấp nhận một hại niệm đã sanh khởi; vị ấy tống khứ nó, trừ diệt nó, chấm dứt nó, diệt tận nó. Vị ấy không chấp nhận các ác bất thiện pháp bất cứ khi nào chúng khởi sanh; vị ấy tống khứ nó, trừ diệt nó, chấm dứt nó, diệt tận nó.

"Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc nào khởi lên do không trừ diệt, có thể trở thành tàn hại và nhiệt não, giờ đây, nhờ trừ diệt như vậy, các lậu hoặc ấy không còn trở nên tàn hại và nhiệt não nữa.

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do trừ diệt đoạn trừ."

ĐOẠN TRỪ BẰNG TU TẬP (Bhāvanā pahātabbā)

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là các lậu hoặc phải do tu tập đoạn trừ?

"Ở đây, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu chơn chánh quán tưởng, tu tập Niệm Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; chơn chánh quán tưởng, vị ấy tu tập Trạch Pháp Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; chơn chánh quán tưởng, vị ấy tu tập Tinh Tấn Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; chơn chánh quán tưởng, vị ấy tu tập Hỷ Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; chơn chánh quán tưởng, vị ấy tu tập An Tịnh Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; chơn chánh quán tưởng, vị ấy tu tập Định Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; chơn chánh quán tưởng, vị ấy tu tập Xả Giác Chi, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

"Này các Tỳ khưu, những lậu hoặc nào khởi lên do không tu tập, có thể trở thành tàn hại và nhiệt não, giờ đây, nhờ tu tập như vậy, các lậu hoặc ấy không còn trở nên tàn hại và nhiệt não nữa.

"Này các Tỳ khưu, đây gọi là các lậu hoặc cần phải do tu tập đoạn trừ.

"Này các Tỳ khưu, đối với một vị Tỳ khưu, khi những lậu hoặc nào cần phải đoạn trừ bằng tri kiến (Siêu thế đạo), đã được đoạn trừ bằng tri kiến; những lậu hoặc nào cần phải do phòng hộ đoạn trừ, đã được đoạn trừ bằng phòng hộ; những lậu hoặc nào cần phải do chơn chánh thọ dụng đoạn trừ đã được đoạn trừ bằng chơn chánh thọ dụng; những lậu hoặc nào cần phải do kham nhẫn đoạn trừ, đã được đoạn trừ bằng kham nhẫn; những lậu hoặc nào cần phải do tránh né đoạn trừ đã được đoạn trừ bằng tránh né; những lậu hoặc nào cần phải do trừ diệt đoạn trừ, đã được đoạn trừ bằng trừ diệt; những lậu hoặc nào cần phải do tu tập đoạn trừ đã được đoạn trừ bằng tu tập - như vậy, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu ấy được gọi: 'Vị Tỳ khưu sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả các lậu hoặc; vị ấy đã chặt đứt tham ái, đoạn lìa mọi kiết sử và, do quán triệt kiêu mạn, đã đoạn tận khổ đau'."

Đức Thế Tôn thuyết như vậy. Các Tỳ khưu ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Đức Thế Tôn.

" Tâm ai đã đạt đến
Tột đỉnh của Toàn Bích
Trong pháp Thất Giác Chi;
Hoan hỷ trong xả ly,
Không chấp giữ điều gì,
Lậu hoặc đã đoạn tận.
Với trí tuệ chiếu sáng,
Niết Bàn vị ấy chứng,
Ngay trong kiếp sống này."

(Dhammapada 89)

Kinh An trú tầm (Vtakkasanthàna sutta)

Bài Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Chư Tỷ-kheo". -- "Thưa vâng, bạch Thế Tôn", các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

-- Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn thực tu tăng thượng tâm cần phải thường thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?

Ở đây, Tỷ-kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nêm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nêm khác; chư Tỷ-kheo, cũng vậy, khi một Tỷ-kheo y cứ một tướng nào, tác ý một tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy khi tác ý một tướng khác với tướng kia, liên hệ đến thiện, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy: "Đây là những tầm bất thiện, đây là những tầm có tội, đây là những tầm có khổ báo". Nhờ quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định

tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người đàn bà hay người đàn ông trẻ tuổi, trong tuổi thanh xuân, tánh ưa trang sức nếu một xác rắn, hay xác chó, hay xác người được quàng vào cổ, người ấy phải lo âu, xấu hổ, ghê tởm. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy nhờ quán sát... nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi quán sát các nguy hiểm của những tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải không ức niệm, không tác ý những tầm ấy. Nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người có mắt, không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy, trong khi không ức niệm, không tác ý... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên. Chư Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy. Nhờ tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục... được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau? Ta hãy đi chậm lại". Trong khi đi chậm, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm? Ta hãy dừng lại". Trong khi dừng lại, người ấy suy nghĩ: "Tại sao Ta lại dừng lại? Ta hãy ngồi xuống". Trong khi ngồi, người ấy suy nghĩ: "Tại sao ta lại ngồi? Ta hãy nằm xuống". Chư Tỷ-kheo, như vậy người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy tác ý đến... (như trên)... được an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý đến hành tướng các tầm và sự an trú các tầm, các ác, bất thiện tầm liên hệ... đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục... liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong... được an trú, an tịnh nhất tâm, định tĩnh. Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại. Chư Tỷ-kheo, cũng vậy, nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm. Nhờ nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ trừ diệt chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, trong khi y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi. Tỷ-kheo ấy tác ý một tướng khác, liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được diệt trừ, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy, nhờ quán sát sự nguy hiểm các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy, nhờ không ức niệm, không tác ý các tầm ấy, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy tác ý hành tướng các tầm và an trú các tầm, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, các ác, bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy được gọi là đã an trú trong đạo tầm pháp môn. Vị ấy có thể tác ý đến tầm nào vị ấy muốn, có thể không tác ý đến tầm nào vị ấy không muốn; vị ấy đã đoạn trừ khát ái, đã giải thoát các kiết sử, khéo chinh phục kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Đại kinh Xóm ngựa
(Mahà-Assapura sutta)

Bài kinh số 39 trong Trung Bộ Kinh

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở giữa dân chúng Anga (Ương- già), tại một xã ấp của dân chúng Anga, tên là Assapura (xóm Ngựa). Lúc bấy giờ Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo.

-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Những Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

-- Sa-môn! Sa-môn! Này các Tỷ-kheo, dân chúng biết các Ông là vậy. Và nếu các Ông được hỏi: "Các Ông là ai!" Các Ông phải tự nhận: "Chúng tôi là Sa-môn". Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được danh xưng như vậy, đã tự nhận là như vậy, thì này, các Tỷ-kheo, các Ông phải tự tu tập như sau: "Chúng ta sẽ thọ trì và thực hành những pháp tác thành Sa-môn, những pháp tác thành Bà-la-môn. Như vậy, danh xưng này của chúng ta mới chân chánh và sự tự nhận này của chúng ta mới như thật. Và những đồ cúng dường mà chúng ta thọ hưởng như y phục, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh mới có được kết quả lớn, lợi ích lớn cho chúng ta. Và chúng ta xuất gia không thành vô dụng, có kết quả, có thành tích".

(Giới hạnh)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp tác thành Sa-môn, và các pháp tác thành Bà-la-môn? "Chúng ta sẽ thành tựu tàm quý", như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? "Thân hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì thân hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? "Khẩu hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì khẩu hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? "Ý hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì ý hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần

phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, và ý hành thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? "Sanh mạng chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì sanh mạng thanh tịnh ấy, khen mình, chê người". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

(Hộ trì các căn)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? "Chúng ta phải hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, và các căn đã được hộ trì, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

(Tiết chế ăn uống)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? "Chúng ta phải biết tiết độ trong ăn uống, với chánh tư duy, chúng ta thọ thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy chúng ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm

thọ mới, và chúng ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh và các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

(Chú tâm cảnh giác)

Này các Tỷ-kheo, thế nào la các công việc đáng phải làm hơn nữa? "Chúng ta phải chú tâm cảnh giác. Ban ngày đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh một đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh giữa, chúng ta phải nằm dáng nằm con sư tử, nghiêng bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tâm nghĩ đến lúc thức dậy lại. Ban đêm canh đầu thức dậy, đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, chú tâm cảnh giác, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

(Chánh niệm tỉnh giác)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? "Chúng ta phải chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi đứng, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: "Chúng ta đã thành tựu tàm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tỉnh giác, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các ông: Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa.

(Đoạn trừ các triền cái)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng, và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm và thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử hối tiếc, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được những nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. "Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại.

Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình, quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc. Này các Tỷ-kheo, cũng như không mắc nợ, không bị bệnh tật được khỏi tù tội, được tự do, đến được đất lành yên ổn. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái khi chúng được diệt trừ.

(Bốn tầng thiền-na)

Sau khi đã đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly ác, bất thiện pháp chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không có hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lão luyện, hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, nhào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước từ trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra, thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú Thiền thứ ba. Vị ấy thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tẩm ướt, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tẩm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy ngồi thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

(Ba Minh)

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: "Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, ta được sinh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ nọ, ta được sanh ra ở đây". Như vậy, vị ấy nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Này các Tỷ-kheo, ví như một người đi từ làng mình đến làng khác, từ làng ấy đi đến một làng khác nữa, và từ làng này lại trở về làng của mình, người ấy nghĩ: "Ta từ làng của mình đi đến làng kia, nơi đây, ta đã đứng như thế này, đã ngồi như thế này, đã nói như thế này, đã yên lặng như thế này. Từ nơi làng nọ, ta đã trở về làng của ta". Như vậy, này các Tỷ-kheo, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: "Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ này. Tại chỗ này, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ này, ta được sanh ra ở đây". Như vậy, vị ấy nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy, vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Này các Tỷ-kheo, ví như có hai nhà có cửa, và ở đây, một người có mắt đứng ở giữa, người này có thể thấy các người (khác) đi vào nhà, đi ra, đi qua, đi lại. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những

người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy với thiên nhãn thuần tịnh siêu nhân, vị ấy thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rằng, chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Lậu tận trí. Vị ấy biết như thật: "Đây là khổ", biết như thật: "Đây là Nguyên nhân của Khổ", biết như thật: "Đây là sự Diệt khổ", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến diệt khổ", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là sự đoạn trừ các lậu hoặc", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc".

Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa".

Này các Tỷ-kheo, ví như tại dãy núi lớn có một hồ nước, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, một người có mắt, đứng trên bờ sẽ thấy con hến, con sò, những hòn đá, hòn sạn, những đàn cá bơi qua lại hay đứng một chỗ. Vị ấy nghĩ: "Đây là hồ nước thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm. Đây là những con hến, con sò, những hòn đá, hòn sạn, những đàn cá đang bơi qua lại hay đứng yên một chỗ". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết như thật: "Đây là khổ... biết như thật: "Đây là Con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc!" Nhờ hiểu biết như vậy, nhờ nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát, vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần phải làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa".

(Bậc A-la-hán)

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy được gọi là Sa-môn, là Bà-la-môn, là vị đã tắm sạch sẽ, là vị đã biết và hiểu rõ, là bậc có học, là bậc Thánh, là bậc A-la-hán.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào, Tỷ-kheo là Sa-môn? Vị này đã làm cho dừng lại các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Sa-môn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo là Bà-la-môn? Vị này đã tẩn xuất ra ngoài các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại

khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Bà-la-môn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ? Vị này đã tắm gội sạch sẽ các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo đã biết và hiểu rõ? Vị này đã biết và hiểu rõ các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã biết và hiểu rõ.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo có học? Vị này đã tiêu diệt các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có học.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo được gọi là bậc Thánh? Vị này đã làm cho xa lìa các ác pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo được gọi là bậc Thánh.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo được gọi là bậc A-la-hán? Vị này đã làm cho xa lìa các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

4. Địa chỉ chùa và thiền viện nguyên thủy

I- Chùa Bửu Quang - Tổ đình Phật giáo Nam Tông Việt Nam - quận Thủ Đức, Tp.HCM

Chùa Bửu Quang là ngôi chùa Phật giáo Nguyên thủy đầu tiên của người Việt tại Việt Nam
Chùa Bửu Quang là ngôi chùa tiêu biểu đầu tiên cho nên ngay từ buổi đầu đã có những sinh hoạt khá đặc biệt. Có trường học để đào tạo cho các vị Sa di. Có những lớp học dành cho chư thiện nam tín nữ nghiên cứu về pháp học lẫn pháp hành. Đặc biệt pháp hành ở đây được xiển dương một cách khá cao độ và người học thiền lúc đó cũng khá nhiều. Lý do chính là vì những người đến học thiền ở đây là những công chức với đời sống rất bận rộn và căng thẳng, nhờ có hành thiền mà tâm trí ho được thoải mái và thanh thản hơn. Thường thường

những khóa thiền như vậy do Hòa thượng Hộ Tông và chư Tăng trong chùa phụ trách. Thỉnh thoảng Hòa thượng Bửu Chơn được thỉnh từ Nam Vang về dạy phụ đạo, vì lúc này Hòa thượng đang hành thiền ở rừng núi Campuchia.
hình ảnh: http://www.daophatngaynay.com/vn/phatgiao-vn/danh-lam/5096-Chua-Buu-Quang.html
Chùa Bửu Quang
Địa chỉ: 171/10 Quốc Lộ 1A, Phường Bình Chiểu, Quận Thủ Đức, TP.HCM
Điện thoại: (084) - (08) 7.290.248 - 4.032.235 - 0903.870.370
Trụ trì: Đại Đức Thiện Minh

***Thiền Viện Nguyên Thủy:**
Nơi thường xuyên tổ chức các khóa thiền nguyên thủy

Địa chỉ: Số 33 A, đường 10, khu phố 1, Phường Cát Lái, Quận 2, TP.HCM.
ĐT : 08. 3742 0214 – DĐ : 0902 533 086 – 0932 445 530

*Chùa Kỳ Viên
Chùa Kỳ Viên ở trong quá khứ lẫn trong hiện tại là một điểm son xiển dương Phật pháp vô cùng quan trọng và lợi lạc cho tứ chúng. Tuy nhiên, về hạ tầng cơ sở đã bị lạc hậu với thời đại và mỗi ngày số lượng tín đồ càng đông sợ e sức chứa bị quá tải. Hy vọng trong tương lai chùa Kỳ Viên sẽ được trùng tu và thiết kế lại cho có tầm cỡ để xứng đáng với tên gọi và vị trí của nó trong lịch sử.

Địa chỉ: 610 Nguyễn Đình Chiểu, Phường 3, Quận 3, TP. HCM
Điện thoại: (084) - (08) 8.325.522 - 8.300.845
Trụ trì: Tỳ Khưu Tăng Định

*Chùa Bát Chánh Đạo, Quận Thủ Đức, Tp.HCM
Hiện nay mỗi chiều chủ nhật, tại chùa Bát Chánh Đạo có lớp học Vi Diệu Pháp (Luận Tạng pali) vào lúc 14 giờ do Đại đức Thiện Minh và cư sĩ Đức tài phụ trách.
B. ĐỊA CHỈ:
Chùa bát Chánh Đạo

Địa chỉ: 16/12A, Đường số 12, Khu Phố 4, Phường Tam Bình, Quận Thủ Đức
Điện thoại: (08) 6.2.821.535
Trụ trì: Tỳ khưu Minh Tấn

* Chùa Giác Quang - quận 8, Tp.HCM
Chánh điện, giảng đường, bảo tháp đều có đường nét, nghệ thuật kiến trúc độc đáo của nó, nhẹ nhàng uyển chuyển, đơn giản, mộc mạc nhưng đa dụng và không kém phần quan trọng về mặt tâm linh. Thậm chí ngay cả chiếc lá Bồ đề đúc bằng xi măng đặt giữa giảng đường trên máy ngói cũng đã thể hiện phong cách rất sống động của giảng đường chùa Giác Quang.
Sau ngôi tổ đình Bửu Quang, chùa Giác Quang là ngôi chùa thứ hai của Giáo hội

Tăng già Nguyên thủy Việt Nam. Từ ngày thành lập đến nay, chùa là một địa điểm hoằng pháp rất mạnh mẽ và thu hút nhiều tín đồ cho Phật giáo Nam tông, và là nơi đào tạo chư Tăng có cả tài lẫn đức.
B. ĐỊA CHỈ:
Chùa Giác Quang
Địa chỉ: 47 Lương Văn Cang, Phường 15, Quận 8, TP. HCM
Điện thoại: (084) - (08) 8.549.247
Trụ trì: Tỳ khưu Thiện Đạt

*Chùa Siêu Lý, Quận 6, Tp.HCM
Mặc dù khuôn viên chùa không được rộng lắm, nhưng kiến trúc chùa Siêu Lý khéo phối hợp nên rất uy nghi, thanh thoát trầm hùng, ẩn hiện dưới bầu trời Quận 6. Một Đại hùng Bửu Điện, hai dãy Tăng xá và một cổng Tam quan đều bố cục theo lối kiến trúc Nhật Bản và Trung Hoa. Hoa văn thuần tuý Việt Nam. Bên trong chánh điện tôn tạo bài trí theo nghi thức truyền thống của Phật giáo Nguyên Thủy, có một pho tượng Thích Ca bằng đồng được đúc tại cố đô Huế. Có thể nói đây là một ngôi chùa có kiến trúc rất độc đáo, biết kết hợp, cách điệu, nhưng vẫn thể hiện truyền thống Phật giáo và tinh thần dân tộc.
Chùa Siêu Lý

Địa chỉ: 241-B/44/37 Nguyễn Văn Luông, Phường 11, Quận 6, TP. Hồ Chí Minh.
Điện thoại: (08) 8.761.635 - 0903.856.825
Trụ trì: Tỳ khưu Pháp Nhiên

Danh sách thiền viện, chùa nguyên thủy ở nơi khác:

QUẬN 2
1) CHÙA NGUYÊN THỦY
33-A đường 10, Khu Phố 1
Phường Cát Lái, Q. 2,
TP. HCM
ĐT: 08. 742 0214; 0918. 325 769
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP CHẤT
QUẬN 3
2) CHÙA KỲ VIÊN
610 Nguyễn Đình Chiểu, Phường 3, Q. 3,
TP. HCM
ĐT: 08. 832 5522; 830 0845; 830 5135; 830 0846; 0903. 870 370
Trụ trì: Tỳ khưu TĂNG ĐỊNH
3) CHÙA CHANDARAMSYA (Khmer)
164/235 Trần Quốc Thảo, Phường 7, Q. 3,
TP. HCM
ĐT: 08. 843 5359
Trụ trì: Tỳ khưu DANH LUNG (Ekasuvanna)
QUẬN 6

4) CHÙA TRÚC LÂM (Quận 6)
570/10 Hùng Vương, Phường 12, Q. 6,
TP. HCM
ĐT: 08. 876 3324
Trụ trì: Tỳ khưu PHÚC HỶ
5) CHÙA SIÊU LÝ (Phú Định)
241-B/44/37 Nguyễn Văn Luông, Phường 11, Q. 6,
TP. HCM
ĐT: 08. 876 1635 – 08. 876 7570 – 08. 876 7614 – 0903. 856 825
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP NHIÊN
QUẬN 7

6) CHÙA BỒ ĐỀ (Tân Quy)
6B/1 Trần Xuân Soạn, Phường Tân Hưng, Q. 7,
TP. HCM
ĐT:
Trụ trì: Tỳ khưu PHƯỚC ĐỨC
QUẬN 8

7) CHÙA GIÁC QUANG
47 Lương Văn Can, Phường 15, Q. 8,
TP. HCM
ĐT: 08. 8 549.247
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN ĐẠT
QUẬN 9

8) XÁ LỢI PHẬT ĐÀI
246/5 Vĩnh Thuận, Phường Long Bình, Q. 9,
TP. HCM
ĐT: 08. 8870 211 – 08. 8870 212 – 090. 604 882
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN NHÂN
9) CHÙA KIỀU ĐÀM
Ấp Cây Dầu, Phường Tân Phú, Q. 9,
TP. HCM
ĐT: 08. 8961 696
Trụ trì: Tỳ khưu NHẬT THIỆN
10) CHÙA BỬU LONG
81/1 Hương lộ 33, Ấp Thái Bình, Phường Long Bình, Q. 9,
TP. HCM
ĐT: 08. 7325 059 – 061. 831 193 – 08. 8889 513
Ni viện: 08. 8889 168
Trụ trì: Tỳ khưu VIÊN MINH
Q. BÌNH THẠNH

12) CHÙA PHÁP QUANG

414/17 Nơ Trang Long, Phường 13, Q. Bình Thạnh,
TP. HCM
ĐT: 08. 8432 913
Trụ trì: Tỳ khưu MINH GIÁC
Q. GÒ VẤP

13) CHÙA PHÁP LUÂN
19/1C Nguyễn Thái Sơn, Q. Gò Vấp,
TP. HCM
ĐT: 08. 9850 748 – 08. 8956 514
Trụ trì: Tỳ khưu PHƯỚC HẢI
14) CHÙA PHỔ MINH
2 Thiên Hộ Dương, Phường 1, Q. Gò Vấp,
TP. HCM
ĐT: 08. 8945 049 – 0903. 951 075
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN TÂM
15) CHÙA TỪ QUANG
63 Trần Bình Trọng, Phường 1, Q. Gò Vấp,
TP. HCM
ĐT: 08. 8931 499
Trụ trì: Tỳ khưu SIÊU QUANG
16) Chùa THANH MINH
90 Trần Huy Liệu,
Phường 15, Quận Phú Nhuận,
Sài Gòn, Việt Nam
ĐT: 08. 8457 792
Trụ trì: Tỳ khưu THANH MINH
Q. TÂN BÌNH

17) CHÙA DIỆU QUANG
100 Trần Văn Quang. Phường 10, Q. Tân Bình,
TP. HCM
ĐT: 08. 9742 304
Trụ trì: Tu nữ DIỆU TÂM (Sư cô HIỀN)
18) CHÙA PHẬT BẢO
57 Lạc Long Quân, Phường 10, Q. Tân Bình,
TP. HCM
ĐT: 08. 8640 285 – 0913. 977 727
Trụ trì: Tỳ khưu CHÁNH NIỆM
19) CHÙA BỬU THẮNG
126/331 Đường Cao Vân, Phường 18, Q. Tân Bình,
TP. HCM
ĐT:
Trụ trì: Tỳ khưu HỘ CHƠN
20) CHÙA BODHIVAMSA POTHI VONG (Khmer)
1985B Hồng Lạc, Phường 10, Q. Tân Bình,

TP. HCM
ĐT: 08. 9710 131
Trụ trì: Tỳ khưu TĂNG NGỌC AN (Pannasaro)
Q. THỦ ĐỨC

21) CHÙA BỬU QUANG
171/10 QL. 1A, Tổ 8, Khu phố 3,
Ấp Gò Dưa, Phường Bình Chiểu, Q. Thủ Đức,
TP. HCM
ĐT: 08. 729 0248; 0903. 870 370
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN MINH
22) CHÙA BÁT CHÁNH ĐẠO
16/12A Đường số 12, Khu phố 4,
Phường Tam Bình, Q. Thủ Đức
Trụ trì: Tỳ khưu MINH TẤN
Huyện BÌNH CHÁNH

23) CHÙA NAM TÔNG
220/110/166/1, Thị trấn An Lạc, Huyện Bình Chánh,
TP. HCM
ĐT: 08. 8754 246 – 08. 8858 099
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN HẠNH
24) CHÙA TĂNG BẢO
D3/1D Ấp 4, Xã Vĩnh Lộc A, Huyện Bình Chánh,
TP. HCM
ĐT: 08. 7650 521 – 0908. 432 930
Trụ trì: Tỳ khưu BỬU MINH
Huyện HÓC MÔN

25) TỊNH XÁ TRÚC LÂM (Hóc Môn)
18/1 Ấp Xuân Thới Đông, Xã Tân Xuân, Huyện Hóc Môn,
TP. HCM
ĐT: 08. 710 8863; 883 0110
Trụ trì: Tỳ khưu TRÍ MINH
-ooOoo-

II- Địa chỉ chùa Nam Tông tại các tỉnh

AN GIANG

CHÙA SÔM XÂY
Ấp Phú Thọ, Xã Ô Lâm,
Huyện Tri Tôn, Tỉnh An Giang.
ĐT: 076 272135
Trụ trì: Tk. Châu Xiếp

BÀ RỊA – VŨNG TÀU

1) CHÙA THIỀN LÂM (THÍCH CA PHẬT ĐÀI)
4/7 Trần Phú, Phường 5, TP. Vũng Tàu,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 064. 834 418
Trụ trì: Hòa thượng KIM MINH
2) CHÙA BỒ ĐỀ (Vũng Tàu)
25 Vi Ba, Phường 1, TP. Vũng Tàu,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 090. 645 916 – 090. 870 371
Trụ trì: Tỳ khưu CHÁNH MINH
3) TAM BẢO THIỀN ĐƯỜNG
72 Vi Ba, Phường 1, TP. Vũng Tàu,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT:
Trụ trì: Tỳ khưu THẮNG PHƯỚC
4) CHÙA PHƯỚC HẢI (Vũng Tàu)
38 Nguyễn Bỉnh Khiêm, Phường 2, TP. Vũng Tàu,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 064. 854 664
Trụ trì: Tỳ khưu MINH HẠNH
5) CHÙA HỘ PHÁP
45/4C Trần Phú, Phường 5, TP. Vũng Tàu,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 064. 832 575 – 091. 700 688
Trụ trì: Tỳ khưu GIÁC TRÍ
6) CHÙA NAM SƠN (Giri Dakkhinasattharama)
33/18 Tổ 29, Khóm Bình Sơn,
Đường Trần Xuân Độ, Phường 6,
TP. Vũng Tàu, Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 064. 562 355
Trụ trì: Tỳ khưu Quách Thành Sattha (Cittapanno)
7) THIỀN ĐƯỜNG PHẬT QUANG
KP 5, Phường Phước Hưng, Thị xã Bà Rịa,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 064. 827 138 – 091. 700 688
Trụ trì: Tỳ khưu GIÁC TRÍ
8) THIỀN VIỆN VIÊN KHÔNG
Khu 2, Ấp 4, Xã Tóc Tiên, Huyện Tân Thành,
Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu
ĐT: 0913. 886 778
Trụ trì: Tỳ khưu HỘ PHÁP
BẾN TRE
Chùa Tâm Thành
Xã Quới Thạnh, Huyện Châu Thành

Tỉnh Bến Tre
ĐT: 075. 623 200 – DĐ : 0917 850 526
BÌNH DƯƠNG

1) CHÙA THANH LONG
42/23 Ấp Tân Lập, Phường Phú Thọ, Thị xã Thủ Dầu Một,
Tỉnh Bình Dương
ĐT:
Trụ trì:
2) TỊNH THẤT PHƯỚC MINH
Tỉnh Bình Dương
Trụ trì:
3) CHÙA KIM QUANG
Tỉnh Bình Dương
Trụ trì: Tỳ khưu TUỆ PHÁP
BÌNH ĐỊNH

CHÙA PHƯỚC QUANG
Thôn Vạn Quang, Xã Phước Quang, Huyện Tuy Phước,
Tỉnh Bình Định
ĐT: 0651. 616 007
Trụ trì: Tỳ khưu ĐỨC TÂM
BÌNH PHƯỚC

1) CHÙA TỨ PHƯƠNG TĂNG
Xã Phước An, Ấp Xa Trạch, Huyện Bình Long,
Tỉnh Bình Phước
ĐT:
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN HÒA
2) TAM BẢO THIỀN ĐƯỜNG
Trụ Thơ, KP Phú Bình
Thị Trấn An Lộc, Huyện Bình Long,
Tỉnh Bình Phước
ĐT: 0651. 666 653 – 091. 722 183
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN TRÍ
BÌNH THUẬN
CHÙA BÌNH LONG
Phường Đức Long, TP. Phan Thiết
Tỉnh Bình Thuận
ĐT: 062. 816 673, 0908. 382 223
Trụ trì: Tỳ khưu TRÍ PHƯỚC
CẦN THƠ

TỊNH THẤT SIÊU LÝ (Thốt Nốt)
Huyện Thốt Nốt, TP. Cần Thơ
ĐT: 071. 644 376

Trụ trì: Tu nữ NGỌC DUYÊN
ĐÀ NẴNG
CHÙA TAM BẢO
323 Phan Chu Trinh, Phường Bình Thành,
TP. Đà Nẵng.
ĐT: 051. 1879 629
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP CAO
ĐAK LAK
Chùa PHỔ QUANG
Thôn 1, Xã Quãng Tiến, Huyện Cưm-gar,
Tỉnh Đaklak.
ĐT: 0935 – 330 199
Trụ trì: Tỳ khưu TÂM ĐỊNH
ĐỒNG NAI

1) CHÙA BỬU ĐỨC
C-61-A, Phường Bửu Long, TP. Biên Hòa,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 952 320 – 0913. 684 564
Trụ trì: Tỳ khưu GIÁC CHÁNH
2) CHÙA THIỀN QUANG 1
Ấp 8, Xã Bình Sơn, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 845 027
Trụ trì: Tỳ khưu THIỆN PHÁP
3) CHÙA THIỀN QUANG 2
219 Ấp 3, Xã An Phước, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 845 366 – 0918. 902 099
Trụ trì: Tỳ khưu CHÍ TÂM
4) CHÙA CỔ ĐÀM
120 Ấp 8, Xã An Phước, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 0903. 856 857 – 0903. 608 823
Trụ trì: Tỳ khưu CHƠN THIỆN
5) CHÙA NGỌC ĐẠT
Ấp Đông, Xã Phước Tân, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 831 630
Trụ trì: Tỳ khưu TRÍ ĐỨC
6) CHÙA PHƯỚC HỘ
Ấp Tân Cang, Xã Phước Tân, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 0918. 342 115
Trụ trì: Tỳ khưu MINH HUỆ
7) THIỀN VIỆN PHƯỚC SƠN

Đồi Lá Giang, 368 Suối Tân Cang,
Ấp Tân Cang, Xã Phước Tân, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 967 234 – 061. 967 237 – 0913. 940 683 – 0913. 629 860
Trụ trì: Tỳ khưu BỬU CHÁNH
8) CHÙA Y SƠN
Ấp Tân Cang, Xã Phước Tân, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT:
Trụ trì: Tỳ khưu PHƯỚC QUANG
9) CHÙA TAM PHƯỚC
247 K II, Ấp Long Khánh 1, Xã Tam Phước, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 511 590 – 0903. 856 854
Trụ trì: Tỳ khưu CHÁNH ĐỊNH
10) CHÙA PHƯỚC HUỆ (Long Thành)
311/9 QL 51, Khu Cầu Xeo, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 845 502
Trụ trì: Tỳ khưu TÂM HỶ
11) CHÙA QUANG MINH
Ấp 1, Xã Long An, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 845 872
Trụ trì:
12) CHÙA QUẢNG NGHIÊM
Ấp Đông, Xã Phước Tân, Huyện Long Thành,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 832 713 – 0903. 880 456
Trụ trì: Tỳ khưu TUỆ QUYỀN
13) CHÙA PHƯỚC QUANG
Ấp 1, Xã Hiệp Phước, Huyện Nhơn Trạch,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 848 141
Trụ trì: Tỳ khưu CHƠN QUANG
14) CHÙA THÁI HÒA
Km 112, Ấp Hiệp Nhất, Huyện Định Quán,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 852 810
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP TÂN
15) CHÙA PHƯỚC HUỆ (Định Quán)
Km 90, Ấp Cây Xăng, Xã Phù Tức, Huyện Định Quán,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 639 598
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP HUYỀN
16) CHÙA TỪ THIỆN

Km 90, Ấp Đồn Điền 1, Xã Túc Trưng, Huyện Định Quán,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 639 899
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP ĐĂNG
17) CHÙA LINH PHÚ
Km 139, Quốc Lộ 20, Xã Phú Sổ, Huyện Tân Phú,
Tỉnh Đồng Nai
ĐT: 061. 858 101
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP CĂN
HUẾ

1) CHÙA TĂNG QUANG
2/3 Nguyễn Chí Thanh, Phường Phú Hiệp,
TP. Huế
ĐT: 054. 531 091
Trụ trì: Tỳ khưu MINH CHÁNH
2) CHÙA HUYỀN KHÔNG
Hương Hộ, Hương Trà,
TP. Huế
ĐT: 054. 550 138 , 0913. 457 006
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP TÔNG
3) CHÙA HUYỀN KHÔNG Sơn Thượng
Hương Hộ, Hương Trà,
Thừa Thiên Huế
Trụ trì: Tỳ khưu GIỚI ĐỨC
4) CHÙA THIỀN LÂM
Thượng 2, Xã Thủy Xuân, Phường Hương Thủy,
TP. Huế
ĐT: 054. 836 081
Trụ trì: Tỳ khưu HỘ TỊNH
5) CHÙA PHÁP LUÂN
(Tuệ Tĩnh Đường Liên Hoa)
3 Lê Quý Đôn
Thành phố Huế
ĐT: 054. 815 161
Trụ trì: Tỳ khưu TUỆ TÂM
6) CHÙA ĐỊNH QUANG
Xã Thủy Phương, Huyện Hương Thủy
Thừa Thiên Huế
Trụ trì: Tỳ khưu CHƠN HỮU
KHÁNH HÒA

TINH THẤT NHƯ Ý
Núi Sạn, Tây Nam 1, Vĩnh Hải,
Thị xã Nha Trang
ĐT: 058. 833 825; 0905. 153 647

Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP TÂM
KIÊN GIANG

1) CHÙA THIÊN TRÚC (Chùa Phật Lớn)
Đường Phương Thành, KP 4,
Phường Bình San, Thị xã Hà Tiên,
Tỉnh Kiên Giang.
ĐT: 077. 852 993
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP HẢO
2) CHÙA LÁNG CÁT RATANARANGSI (Khmer)
KP4, Phường Vĩnh Lạc,
Thị xã Rạch Giá
ĐT: 077. 863 786
Trụ trì: Hòa thượng DANH NHƯỜNG
3) CHÙA SURIVANSA SURIYA (Khmer)
36 Cao Thắng, KP 3,
Phường Vĩnh Lợi, Huyện Rạch Sỏi,
Thị xã Rạch Giá
ĐT: 077. 864 270; 0913 790 192
Trụ trì: Tỳ khưu DANH DĨNH
4) CHÙA SÓC XOÀI RAJAKUSALA BOMPENHJAYA (Khmer)
Xã Sóc Sơn, Huyện Hòn Đất
Tỉnh Kiên Giang
ĐT: 077. 842 741
Trụ trì: Tỳ khưu DANH PHẢN
QUẢNG NAM
1) CHÙA NAM QUANG
93 Cửa Đại, Thị xã Hội An,
Tỉnh Quảng Nam.
ĐT: 0510. 862 660
Trụ trì: Tỳ khưu HUỆ ĐỨC
2) CHÙA THÁI BÌNH
Xã Điện Phước, Huyện Điện Bàn,
Tỉnh Quảng Nam.
SÓC TRĂNG
1) CHÙA KH'LEANG (Khmer)
71 đường Lương Định Của (Mậu Thân)
Thị xã Sóc Trăng
ĐT: 079. 821 340
Trụ trì: Tỳ khưu TĂNG NÔ
2) CHÙA MAHATUP (Chùa Dơi, Mã Tộc) (Khmer)
73-B đường Lê Hồng Phong, Phường 3,
Thị xã Sóc Trăng
TIỀN GIANG

1) CHÙA PHÁP BẢO

44/448 Lý Thường Kiệt,
Phường 5, TP. Mỹ Tho, Tỉnh Tiền Giang
ĐT: 073. 878 169 – 073. 878 168
Trụ trì: Tỳ khưu BỬU HIỀN
2) CHÙA PHƯỚC HẢI (Tân Hiệp)
261/4 Ấp Rẩy, Thị trấn Tân Hiệp, Huyện Châu Thành
Tỉnh Tiền Giang
ĐT: 073. 831 066
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP NGỘ
3) CHÙA ĐÔNG PHƯƠNG
QL 1, số 317, Khu 5,
Thị trấn Cai Lậy, Tỉnh Tiền Giang
ĐT: 073. 916 722
Trụ trì: Tỳ khưu CHÍ THÀNH
4) CHÙA LINH CỔ
Ấp Thân Hoà, Thân Cửu Nghĩa,
Huyện Châu Thành, Tỉnh Tiền Giang
ĐT: 073. 934 777 – 0918 609 435
Trụ trì: Tỳ khưu PHÁP GIỚI

TRÀ VINH

1) CHÙA BỬU CHÂU
70 Lý Tự Trọng, Phường 4, Thị xã Trà Vinh,
Tỉnh Trà Vinh
Trụ trì: Tỳ khưu NGỌC GIAO
2) CHÙA SAMRONG-EK
Quốc lộ 53, Khóm 6, Phường 8,
Thị xã Trà Vinh, Tỉnh Trà Vinh
ĐT: 074. 842 168
Trụ trì: Tỳ khưu SANTIPALO HỘ TỊNH (Thạch Kim Ngân)
3) CHÙA ANGORAJAPURI (Chùa Ang, Ao Bà Om)
Quốc lộ 53, Khóm 4, Phường 8,
Thị xã Trà Vinh, Tỉnh Trà Vinh
ĐT: 074. 842 062; 0913. 659 376
Trụ trì: Hòa thượng CANDASIRI NGUYỆT QUANG (Thạch Sóc Sang)
4) CHÙA KAMPONGNIGRODHA KOMPONG CHRÂY (Chùa Hang)
Khóm A, Thị trấn Châu Thành,
Huyện Châu Thành, Tỉnh Trà Vinh
ĐT: 074. 872 579
VĨNH LONG

1) CHÙA VIÊN GIÁC
50/5 Trần Phú, Phường 4, Thị xã Vĩnh Long,
Tỉnh Vĩnh Long
Trụ trì: Tu nữ THÁNH TRÍ

2) CHÙA SIÊU LÝ (Vĩnh Long)
162/8 Đường 14-9, Phường 5, Thị xã Vĩnh Long,
Tỉnh Vĩnh Long
ĐT: 070. 823 885
Trụ trì: Tỳ khưu GIÁC SƠN
3) CHÙA BỬU QUANG (Vĩnh Long)
Xã Mỹ Thanh Trung, Thị trấn Tam Bình,
Tỉnh Vĩnh Long
4) CHÙA HẠNH PHÚC TĂNG SANGHAMANGALA
Ấp Trung Trạch, Xã Trung Thành, Huyện Vũng Liêm,
Tỉnh Vĩnh Long
5) TỊNH XÁ NGỌC ĐĂNG
Ấp Phú Tiên, Xã Trung Nghĩa, Huyện Vũng Liêm,
Tỉnh Vĩnh Long
ĐT: (070) 871 518
Trụ trì: Tỳ khưu Minh Thảo